Das

Hausmittel-Buch.

Wien, 1892

Georg Szelinski; k.k. Universitäts Buchhandlung

Frau J. J. Lehmann

hochachtungsvoll

Herbst 1907 Der Verfasser

J. Leibmayer

Das

Hausmittel-Buch

Eine Auswahl

alter und neuer Hausmittel

zum Gebrauche unserer deutschen Hausfrauen

Zusammengestellt

von einem Arzte.

Zweite Auflage.

Wien 1892.
Georg Szelinski, k. k. Universitäts-Buchhandlung
I., Stefansplatz 6.

Dem Andenken

meiner guten Mutter

gewidmet.

Einleitung.

Die ärztliche Kunst soll, wie jede andere Kunst, frei sein, sie war es eigentlich von je, sie ist es heute und wird es trotz aller behördlichen Anordnungen und zünftlichen Bestrebungen immer bleiben. Dieß hat vor hundert Jahren schon ein Narr schlagend bewiesen. Gonell, der Hofnarr des Herzogs von Ferrara, begab sich Früh in einer Nachtmütze mit einem großen Hut darüber und verbundenem Gesicht auf die Straße. Jeder, der ihm begegnete, fragte: was fehlt dir? Die Antwort war: ich habe fürchterliche Zahnschmerzen; und Jeder sagte ihm ein Mittel dagegen, welches er aufzuschreiben schien, aber statt dessen die Namen der Personen notirte. Er kam an den Hof zurück, spielte dort die gleiche Rolle und erhielt von den Hofleuten ebenfalls Rathschläge. Endlich ging er nach dem Zimmer des Herzogs, der ihm aber, als er ihn kaum erblickte, zurief: Gonell, was fehlt dir? Der Herzog erhielt in den wehmüthigsten Ausdrücken ebenfalls die

Nachricht von den heftigsten Zahnschmerzen und war auch gleich mit einem Rath bei der Hand. Gonell aber warf nun seinen Anzug und seine Binde ab und schrie: Euer Durchlaucht sind also auch Arzt! hier, fuhr er fort, ist die Liste meiner Rathgeber, es sind deren 200, und ich bin nur eine Straße gegangen, ich wette, mehr als zweitausend zu finden, wenn ich die ganze Stadt durchgienge.

Der Narr würde heute, wie es ja Jedermann täglich erfahren kann, ebensoviele Rathschläge einheimsen, weil eben der Trieb zu helfen in den Menschen größer ist als die Macht der Gesetze.

Das leidende Publicum hält dießbezüglich auch an einem ganz vernünftigen und natürlichen Standpunkt fest. „Helf was helfen kann", hilft der Arzt nicht, so hilft der Laie, und glücklicherweise hilft die gute Natur, wenn sie überhaupt noch helfen kann, immer, wenn Arzt- und Laienkunst im Stiche lassen.

Und wenn sich die Aerzte schon auf den Zunftstandpunkt stellen wollten, so müßten sie in erster Linie den lieben Herrgott und andere Himmelsbewohner vor die Gesetze citiren, denn beim gläubigen Volke haben solche übernatürliche Heilungen immer eine große Rolle gespielt und werden immer im Flor bleiben, solange es einen Glauben an höhere Mächte gibt. Der beste Standpunkt in der Heilkunst ist derjenige, den das Deutsche Reich einnimmt. Jeder

kann heilen, aber wehe dem, der Unheil stiftet! Bei uns in Oesterreich, obwohl wir strenge Gesetze gegen die unberechtigte Ausnützung der Heilkunst haben, kehrt sich das leidende Publicum nicht im geringsten an diese Gesetze, sondern sucht seine Heilung, wenn es sie bei den Aerzten nicht findet, bei den Naturheilkünstlern. Der Erfolg entscheidet in der Medicin wie in jedem Gebiete der Kunst. Und es ist auch gut, daß es so ist, denn die Volksmedicin hat schon, seitdem die Menschheit besteht, sehr viel Gutes geleistet und sie bestand, ehe es Aerzte gab und ist daher ebenso berechtigt, zu bestehen, wie das Volkslied, welches auch bestand ehe es Componisten gab. Und wie die letzteren ihre schönsten Themata oft dem Volksliede entnehmen und entnommen haben, so auch die gelehrte Medicin, welche ihre wirksamsten Heilpotenzen der Volksmedicin entnommen und selbst heute noch, wenn auch mit gewaltigem Sträuben aufnehmen muß.

Wenn wir die in allen Künsten gleichmäßig beobachtete interessante Thatsache berücksichtigen, daß große Fortschritte und Erfindungen häufig von Geistern ausgehen, die außerhalb der Zunftschule standen und sich selbst gebildet haben, so müssen wir zugeben, daß diese Thatsache besonders für die Medicin in erster Linie Geltung hat. Welche Heilpotenzen sind heute diejenigen, die am meisten bei Aerzten und dem Publicum Geltung haben? Da ist zuerst die Wasserbe-

handlung von dem Laien Prießnitz eingeführt und in neuerer Zeit vom Laien Kneipp verbessert. Dann Diätcuren, besonders Trockencuren vom Laien Schrott angeregt, die Massage und Heilgymnastik von zwei Laien eingeführt, Lingg und Metzger[1]); ferner der Hypnotismus, vom Laien Mesmer eingeführt.

Ist es nach dieser zeitgemäßen Betrachtung nicht gerechtfertigt, stolz auf die Volksmedicin zu blicken, wenn man zugeben muß, daß die gelehrte Schulmedicin heute fast zum großen Theile von Ideen lebt, die genialen Köpfen von Laien entsprungen sind?

Leider ist es eine nur zu oft schon hervorgehobene Thatsache, daß die großen Vertreter der medicinischen Wissenschaft heutzutage ihre Kräfte meist darauf verwenden, die Kunst der Diagnose zu fördern und die Heilkunst als solche sehr vernachlässigen.

Für die meisten internen und heilbaren Krankheiten ist, wie eben die zahlreichen Heilerfolge der Laien beweisen, der Werth der Diagnose ein untergeordneter. Denn die Natur heilt eben ohne Diagnose und muß es oft thun, wenn der Arzt eine falsche Diagnose gestellt hat, was nicht so selten vorkommt. Und für die vielen unheilbaren Krankheiten sind aber die Fortschritte in der Diagnose die Quelle unsäglicher Qualen und nehmen dem Kranken häufig den einzigen

---

[1]) Metzger war ursprünglich Turnlehrer und erst promovirt, nachdem er bereits einen Ruf als Masseur hatte.

Nothanker, den er noch immer gehabt hat — die Hoffnung auf Genesung.

Welche Qual verursachen z. B. die Temperaturmessungen dem Lungenkranken und seiner Umgebung und die vielen Urinuntersuchungen den Nierenkranken und Zuckerkranken!

Und wo sind die Fortschritte in der Heilung dieser Krankheiten, die uns berechtigen würden, den armen Kranken solche qualvolle Beunruhigungen als begründet erscheinen zu lassen? Oder hat heute die Chirurgie vielleicht deshalb, weil sie viel leichter als früher die Natur des Krebses diagnosticiren kann, die Berechtigung, diese fürchterliche Diagnose dem armen Kranken in das Gesicht zu sagen, wo jedes Conversationslexikon den Kranken belehrt, daß nur wenige Procent vor Recidiven verschont bleiben und er eigentlich fast sicher verloren ist trotz aller Fortschritte in der Technik der Operation?

Primum est humanitas secundum scientia!

Die erste Eigenschaft des Arztes soll Humanität sein, die zweite erst das Wissen.

Die wissenschaftliche Medicin hat es aber auch verstanden, eine solche Aengstlichkeit in den Gemüthern der gebildeten Stände zu erzeigen, daß dadurch die Ruhe und Behaglichkeit des Familienlebens stark zu leiden beginnt. Wegen einfachen Masernerkrankungen z. B., wo man in der früheren Zeit sehr vernünftig die Kinder beisammen ließ, damit sie, je eher

desto besser, die leichte Krankheit überstehen, wird die ganze Familie auf Monate getrennt und das Familienleben nach innen und nach außen gründlich gestört. Und mit welchem Erfolge? Die Kinder, die nach der alten Manier die Krankheit rasch nach einander abmachten, machen heute die Krankheit erst im Verlaufe von Jahren durch, und hat man es mit allen möglichen Mitteln, wie das bei hohen Persönlichkeiten wohl möglich ist, dahin gebracht, daß sie die Kinderkrankheit als Kinder wirklich nicht durchmachen, so bekommen sie dieselbe Krankheit als Erwachsene und machen sie dann viel schwerer und häufig mit schwereren Folgen durch. Was aber das bedauernswertheste ist, daß speciell die heutigen jüngeren Frauen von einer Aengstlichkeit in Bezug auf Krankheiten geworden sind, die sie fast untauglich macht, einer ihrer ältesten und wichtigsten Pflichten als Hausfrau nachzukommen.

In den ältesten Zeiten unseres deutschen Stammes war die Medicin, wie uns Tacitus berichtet, fast ausschließlich in den Händen der Frauen. Wenn auch mit dem Aufkommen der wissenschaftlichen Medicin die Wirksamkeit der Frauen eingeschränkt wurde, so haben sich doch die deutschen Frauen ihr altes, ererbtes Recht, die erste medicinische Instanz in ihrer Familie zu sein, nie nehmen lassen — und haben ihren alten Ruf, daß jede Frau ein geborener Doctor ist, stets eifersüchtig gewahrt.

Es ist mir stets eine angenehme und erhebende

Erinnerung, in dieser Beziehung an meine seelige Mutter zu denken, die ein wahres Muster eines solchen vorzüglichen Hausdoctors war, an die sich das ganze Haus in erster Instanz mit großem Vertrauen wandte, die mit ihren unschuldigen Hausmittelchen viel Segen und Ruhe im Hause verbreitete und dem Vater wohl auch manche unnöthige Auslage ersparte. Sie war es auch, die mir die Freude zu dieser segenspendenden Wissenschaft einimpfte, und als ich dann als fertiger Doctor mich ihr vorstellte, war es rührend, wie sie aus ihrer Geheimlade ein altes, abgegriffenes Pflanzenbuch — ihren ärztlichen Berather — zum Vorschein brachte und mir dasselbe nun, so schwer sie sich davon trennen mochte, in meine Hände legen wollte. Ich aber, in meinem frischen wissenschaftlichen Dünkel lehnte das Anerbieten vielleicht nicht so zartfühlend ab, als es die mütterliche Wohlmeinung verdient hätte. Heute noch nach vieljähriger erfahrungsreicher Praxis thut mir leid, daß ich damals so hochmüthig auf die unschuldige und doch so segensreiche Kunst meiner guten Mutter herabgesehen und sie dadurch vielleicht gekränkt habe. Ich habe innerhalb vieler Jahre einsehen gelernt, daß diese einfachen, unschuldigen Hausmittel ein therapeutischer Schatz sind den anzuwenden auch der Arzt nicht unterlassen soll, daß diese Mittel, die rasch bei der Hand und fast überall zu haben sind, oft eine segensreichere Wirkung ausüben, als unsere scharfen und

weit über das Ziel schießenden chemischen Mittel. Und so will ich mit diesem Büchlein meine Schuld gegen meine gute Mutter abtragen und es ihrem Andenken widmen. Mögen die jungen deutschen Frauen daraus das entnehmen, was ihnen leider abhanden gekommen — den Muth, diese unschuldigen Mittel wieder so anzuwenden, wie es ihre Mütter und Großmütter zum Heile des eigenen Hauses gethan haben!

Die wissenschaftliche Medicin, durch die Chemie hochmüthig gemacht, hat leider die pflanzlichen Heilmittel, und wie sich jetzt genügsam zeigt, zum größten Schaden der Menschheit, in Mißcredit gebracht und die chemisch bereiteten Mittel in den Vordergrund gestellt, angeblich, weil diese viel energischer wirken, als jene, was wir leider heutzutage nur zu gut einsehen. Daher kommt es, daß heute viele Aerzte mit Kanonen auf Spatzen schießen und dadurch so viel Unheil stiften, was früher mit den pflanzlichen Mitteln nie in dem Grade möglich war.

Und was ist denn das für eine ärztliche Kunst, wo häufig der eine Arzt gut machen muß, was der andere durch seine scharfen Mittel geschadet? Doch der größte Schaden, den die moderne Medicin durch die Verhimmelung der chemischen Mittel angestiftet hat, ist dadurch entstanden, daß sie — glücklicherweise nur bei der städtischen Bevölkerung — das Vertrauen in die alten, unschädlichen, aber dafür um so wirk-

sameren Pflanzenheilmittel und Hausmittel untergraben hat. Da sie aber die scharfen chemischen Mittel der Bevölkerung nicht als Heilmittel überlassen konnte, so stehen jetzt unsere Frauen ohne Hilfe da! Zu den alten Hausmitteln wurde ihnen das Vertrauen genommen und vor den neuen medicinischen haben sie eine ganz begründete Furcht und wissen nur zu gut, daß sie damit eher schaden als nützen können. Die Wissenschaft hat es hier ebenso gemacht, wie sie es mit der Religion macht. Sie nimmt dem Volke den Glauben und gibt ihm dafür den Materialismus, mit dem das Volk nichts anzufangen versteht und dessen Gefährlichkeit jedem klar sind.

Die gelehrten Herren haben sich nämlich die Wirkung dieser einfachen pflanzlichen Mittel nicht erklären können und haben daher die Wirkung geläugnet. Nimmt es sich nicht sehr komisch aus, wenn nun ein solcher Professor ein uraltes und jedem alten Weibe geläufiges Hausmittel (den Heidelbeeraufguß) in den Himmel erhebt — warum — weil er endlich die vorzügliche Wirkung dieses Mittels sich erklären kann. Es wird sich nun das merkwürdige Schauspiel noch öfter ereignen, daß diese geheimnißvollen Kräfte unseres Pflanzenschatzes, die das Volk schon seit vielen Jahrhunderten kennt, von unseren medicinischen Koriphäen als neu entdeckt und als vorzüglich gepriesen werden, weil eben die wissenschaftliche Medicin nahe daran ist, einzusehen, daß es mit den chemischen scharfen Mitteln

nicht mehr recht gehen will und man gezwungen ist, wieder durch die Unnatur zur Natur zurückzukehren.

Daß diese Ueberzeugung am ehesten dort wieder eingeleitet wird, wo sie am nöthigsten ist und wo sie seit Jahrhunderten so segensreich gewaltet — bei unseren deutschen Hausfrauen — dazu möge dieses Büchlein beitragen. Möge der Herr es auf diesem nützlichen Wege segnen!

Was ist ein wahres Hausmittel?

Das wahre Hausmittel ist ein Mittel, welches stets nur nützt, zum mindesten nie schadet, schnell bei der Hand ist und nicht viel kostet: Es ist daher ein Mittel, welches jeder Laie anwenden kann und darf, ein Mittel für das Volk, welches nicht immer in der Lage ist, viel Geld für seine Gesundheit auszugeben.

Es bedarf zur Anwendung dieses Heilmittels keiner Diagnose (Erkennung) der Krankheit, sondern das Hausmittel richtet sich immer nur gegen einzelne sehr lästige Symptome der Krankheit, wie Unbehagen, Schmerzen, Fieber 2c. Dabei überläßt man in jedem ernsten Falle die Stellung der Diagnose und die weitere Behandlung dem Arzte. Es ist eine ganz falsche Anschauung der Aerzte, daß durch die Hausmittel dem Interesse der Aerzte geschadet wird. Das geschieht nur dort, wo sich die Aerzte feindselig gegen die Hausmittel verhalten, wie dies leider oft am Lande der Fall ist und wo dann das Landvolk erst recht

aus Trotz am Alten hängt. In den Städten wird sich eine sorgsame Hausfrau durch die Anwendung der Hausmittel in keinem ernsten Fall abhalten lassen, den Hausarzt zu holen. Aber es ist nicht einzusehen, warum der Kranke ungetröstet und mit manchen Beschwerden die oft lange verzögerte Ankunft des Arztes erwarten soll, wenn ein unschuldiges und zugleich sehr wirksames Mittel zur Hand ist. Nur müssen sich die Aerzte abgewöhnen, diese einfachen Mittel als nutzlos und zwecklos, ja schädlich hinzustellen, um ja nicht zugeben zu müssen, daß auch ohne ihre Hilfe dem armen Kranken genützt werden kann. Das ist ein egoistischer und eben dem Interesse der armen leidenden Menschheit schädlicher Standpunkt, weil der Arzt dadurch das Vertrauen in diese Mittel untergräbt, er aber ja doch zugeben muß, daß es grausam ist, den armen Kranken und die Umgebung seiner verzögerten Ankunft wegen so lange der Angst und den Schmerzen zu überlassen. Darum hat ja die Homöopathie so viele begeisterte Anhänger besonders unter den Frauen gefunden, weil diese, in ihrem angeborenen Drange zu helfen, in ihr ein Mittel sahen, welches stets zur Hand und nie schädlich war und durch die suggestive beruhigende Wirkung auf den Patienten und die Umgebung so heilsam wirkte.

Da also, wie wir oben sahen, dieses Bedürfniß, einem leidenden Nebenmenschen zu helfen, einmal nicht aus der Welt geschafft werden kann, da Aerzte nicht

immer gleich zur Hand sind, so wollen wir also solche einfache Hausmittel, die stets suggestiv beruhigen und meist auch großen Nutzen bringen, hochhalten, und jede Hausfrau, als die erstberufene und von der Natur dazu prädestinirte Wesen, soll sich das Studium dieses Gegenstandes sehr angelegen sein lassen. Damit wird sie sich und ihren Angehörigen viel Angst und Unruhe ersparen, viel Gutes bieten, weil auch hier das Sprichwort gilt, wer schnell gibt, gibt doppelt, und soll wieder im Hause jene ehrwürdige und hochgeschätzte Stellung einnehmen, wie unsere Mütter und Großmütter: die erste Instanz, zu der jeder flieht, der armselig und beladen ist.

Es gibt sehr viele Bücher von Laien und Aerzten über diesen Gegenstand. Die Laien wollen meist lehren, wie man die Krankheiten ohne Hilfe des Arztes heilt, was doch jeder pflichtgetreuen Hausmutter als ein Verbrechen gegen ihre Familie erscheinen muß, die ärztlichen Bücher reden viel zu viel von Diagnose, was die Frau weder verstehen kann noch soll, und rathen den Laien Mittel an, die nicht mehr unschuldiger Natur, und deren Anwendung schon in das Gebiet des ärztlichen Wissens fällt. Die Gefährlichkeit eines solchen Handelns sieht aber jede vernünftige Frau ein. Was man aber Laien in die Hände gibt, soll nie und nimmer schaden, daher darf in einem solchen Buche nichts enthalten sein, was zu Irrthümern führen oder in

irgend einer Weise dem armen Kranken schädlich sein kann.

Deine Aufgabe also, liebe Hausfrau, ist nicht, die Krankheit zu heilen, das thut die Natur in erster Linie und in zweiter der Arzt. Du hast dich nur mit der Beruhigung des Kranken und mit der Milderung unangenehmer Symptome und Beschwerden zu befassen. Du hast es in den meisten Fällen hauptsächlich mit zwei wichtigen Erscheinungen zu thun, mit Schmerzen und mit dem Fieber, wo es deine Pflicht ist, bis zur Ankunft des Arztes das Ersprießlichste einzuleiten Du wirst also in diesem Büchlein nichts von Diagnosen, außer von solchen, die jeder Laie machen kann, lesen, da dies nicht deine Sache ist, sondern du wirst nur Mittel kennen lernen, die sich gegen diese zwei wichtigsten Erscheinungen der Krankheiten in erster Linie richten und wirst alles andere vertrauungsvoll deinem Hausarzte überlassen. Dies gilt von den acuten fieberhaften Krankheiten. Für manche leichte Erkrankungen, wo man auch in bürgerlichen Kreisen keinen Arzt zuzieht, wirst du einfache Mittel und Rathschläge, besonders auch diätetischer Natur angegeben finden. Zum Schlusse sollen Winke für die Kinderstube und einige alte Lebensregeln, die ewig neu bleiben, und Warnungen gegen heutige medicinische Moden dir Anhaltspunkte für deine wichtige Stellung als erster Rathgeber deiner Familie und deines Gesindes geben.

Von den vielen Hunderten von Hausmitteln habe ich nur wenige, und zwar die besten ausgesucht, da ich der Meinung bin, daß es besser ist, wenn man das Wenige gut und sicher anzuwenden versteht, als wenn man bei Vielem im Unsicheren herumtappt und man vor zu vieler Wahl zu keinem Entschlusse kommt oder das Unrichtige anwendet. Dieses Büchlein ist aber nicht für Frauen geschrieben, die in der Ehe eine Vergnügungsanstalt sehen und die jeder unangenehmen und beschwerlichen Pflicht aus dem Wege gehen und sie auf andere Schultern abzuwälzen verstehen, sondern für Frauen, die ihre Pflichten als Hausfrauen in echt deutschem Sinne erfassen und wie sie mir im Andenken an meine brave, gute Mutter als Muster vorschweben!

Hausmittel gegen Schmerzen.

Es gibt viererlei Schmerzen, gegen die man mit Hausmittel sehr gut ankämpfen kann. Es sind dies Schmerzen, welche von krampfhaften Zusammenziehungen der Gewebe herrühren (z. B. Magenkrampf), rheumatische oder gichtische Schmerzen (Hexenschuß) und Schmerzen, welche von frischer Entzündung der Gewebe oder durch Verletzung von Außen hervorgerufen werden. Die vierte Sorte von Schmerzen sind heutzutage am häufigsten die reinen Nervenschmerzen.

Bei den Schmerzen der ersten drei Kategorien hast Du zwei sichere Linderungsmittel gleich zur Hand, das ist die Kälte und die Wärme. Nie wirst Du damit schaden, wenn Du dem Gefühl des armen Kranken folgst. Der Kranke fühlt besser, als es jeder Arzt zu sagen weiß, ob Kälte oder Wärme angezeigt ist. Was dem Kranken ein angenehmes Gefühl erzeugt, das ist ihm und seinem Leiden auch zuträglich.

Bei den Krampfschmerzen und den rheumatischen

Schmerzen ist meist Wärme innerlich und äußerlich angezeigt. Bei den entzündlichen und den Schmerzen, die durch äußere Verletzungen hervorgebracht werden, die Kälte. Bei den Nervenschmerzen thut bald die Kälte, bald die Wärme gut, je nach der Individualität des Kranken.

Die Anwendungsform der Wärme.

Dieselbe ist eine innerliche und äußerliche. Die innerliche Anwendung geschieht in der Form von heißen Getränken, womit zweierlei Effecte erzielt werden: Die Lösung des Krampfes und die Hervorbringung eines kräftigen Schweißes; das letztere besonders wohlthätig bei rheumatischen Zuständen und den entzündlichen Zuständen der Schleimhäute der Athmungsorgane. Das einfachste ist heißes Wasser. Da jedoch heißes Wasser allein nicht gut schmeckt, so gibt man dasselbe in Form von heißem, sehr schwachen russischen Thee oder noch besser Camillenthee. Die Camille hat eine entschieden krampfstillende Wirkung und ist besonders in der Kinderstube als altes Hausmittel bekannt.

Bei kalter Jahreszeit wirkt heißer Wein (Glühwein) oder guter Branntwein mit viel heißem Wasser bei kräftigen Naturen oft besser als einfach heiße Getränke. Solche heiße Getränke müssen in kleinen Portionen eßlöffelweise und oft nacheinander gereicht werden.

Zur Hervorbringung von Schweiß haben wir ebenfalls in den heißen Getränken vorzügliche Hausmittel, nur müssen sie in größeren Mengen 1, 2 bis 3 Tassen und größeren Pausen genossen werden. Dazu können ebenfalls sehr schwacher russischer Thee, Linden- oder Hollunderblüthenthee, heiße Limonade oder Biersuppe verwendet werden. Dabei muß der Kranke zu Bette gehen und sich gut zudecken.

Die Hervorbringung des Schweißes hat seit jeher als eine sehr günstige Reaction des Körpers gegen die Krankheit gegolten, wurde aber in der neueren Medicin ganz vernachlässigt. Jetzt beginnt man wieder darauf zurückzukommen. Bei starken Verkühlungen ist es die erste Aufgabe der Hausfrau, beim Kranken einen Schweiß hervorzubringen, was am besten und unschuldigsten auf obige einfache Weise zu erzielen ist. Jeder Schweißtropfen erleichtert die Krankheit!

Das wirksame Princip ist also hauptsächlich die Wärme, und darum müssen alle diese Getränke so heiß als möglich genommen werden. Würde man diese Getränke kalt nehmen, würde weder der Krampf gelöst, noch ein Schweiß hervorgebracht werden. Dabei haben gewiß sowohl der Camillenthee, als auch der russische, Linden- oder Hollunderblüthenthee 2c. eine wohlthätige Nebenwirkung und unterstützen die Wirkung der Wärme. Es genügt, wenn man auf eine Tasse so viel von den getrockneten Blüthen oder Blättern dieser Pflanzen nimmt, als man mit 2—3 Fingern fassen kann und

dieselben mit kochendem Wasser aufgießt und dann abseiht.

Es gibt nervöse, schmerzhafte Magenverstimmungen, bei denen das heiße Wasser allein für sich genommen, wahre Wunder wirkt und in vielen Fällen noch Heilung hervorbringt, wo selbst Carlsbader Wasser im Stiche läßt, weil dasselbe Salze enthält, die ein so nervöser Magen nicht verträgt. Die heiße Wassercur wird ganz so gebraucht wie eine Carlsbader Cur. Man trinkt 3, 4—5 Becher zu je 150 Grm. im Verlaufe des Vormittags, die ersten zwei nüchtern, $^1/_2$ Stunde vor dem Frühstück.

Während der heißen Wassercur soll das Trinken kalter Getränke möglichst vermieden werden. Es ist häufig vortheilhaft, in das heiße Wasser eine Prise (eine kleine Messerspitze) einfaches Kochsalz hineinzugeben.

Eine solche heiße Wassercur in größerer Menge, 1—$1^1/_2$ Liter pro Tag genommen, bringt auch Leuten mit rheumatisch-gichtischer Anlage, zweimal im Jahre (Frühjahr und Herbst) durch ein Monat gebraucht, große Erleichterung ihrer Schmerzen und unterstützt die Ausscheidung dieser fortwährend neu erzeugten gichtisch-rheumatischen Stoffe aus dem Körper. Nur sollen in solchen Fällen wöchentlich zwei Dursttage eingeschoben werden, wo nur 500 Grm. Wasser getrunken werden.

Sehr warmes Oel (1—2 Eßlöffel) hat für gewisse Krampfformen des Kehlkopfes bei Kindern (falscher Croup ꝛc.) großen Ruf in der Kinderstube.

Für Gallensteinschmerzen hat heißes Olivenöl, täglich 6—8 Eßlöffel je dreimal des Tages in Pausen genommen, eine wunderbar schmerzstillende Wirkung. Auch kann man dabei beobachten, daß die Gallensteine leichter abgehen.

Aeußere Anwendung der Wärme.

Die Wärme kann äußerlich trocken oder naß zur Anwendung kommen, die Wirkung ist fast dieselbe, krampfstillend und schweißerzeugend. Trockene Wärme wird angewendet in Form von heißen Tüchern, in die man einen heißgemachten Gegenstand (einen Ziegel, eine mit heißem Wasser gefüllte Flasche ꝛc.) wickelt, in Form von Sandsäcken oder Säckchen mit Camillenblüthen gefüllt.

Nasse Wärme wird angewendet in Form von heißen Umschlägen, Einpackungen und in Form von Bädern und heißem Dampf. Auch die gewöhnlich kalt aufgelegten Umschläge und die kalten Einpackungen, wenn sie lange Zeit (mehrere Stunden) liegen bleiben, wirken als warme Umschläge schmerzstillend und schweißerregend und heißen deshalb auch Dunstumschläge. Dieß kann man am besten beobachten bei der Stammeinpackung, die

ich als Hausmittel bei Fieber, besonders bei Kindern (siehe unten) empfehle.

Sehr wirksam bei rheumatisch-gichtischen Schmerzen und bei allen Krampfschmerzen sind die localen Dampfbäder.

Die localen Dunst- oder Dampfbäder sind ein altes Volksmittel, doch benützt das Volk gerne dazu die thierische Wärme, indem der kranke Theil, besonders die Extremitäten, in den geöffneten Unterleib eines frisch geschlachteten Thieres gelegt werden. Auch hier ist nur die Wärme das heilende Princip, aber in einer für den Gebildeten unapetitlichen Art und Weise. Die nämliche Wirkung kann man besser, apetitlicher und auch ausgiebiger durch die localen Dampfbäder erzielen. Die Methode der Naturärzte, Heublumen oder Haferstroh mit Wasser zu kochen und diese Mischung zu den localen Dampfbädern zu verwenden, hat keine besondere Heilwirkung, ist aber darum sehr praktisch, weil die dickere Masse die Hitze längere Zeit und gleichmäßiger zusammenhält, was beim einfachen Wasser nicht der Fall ist, darum eben die Dampfbäder mit solchen vegetabilischen Substanzen, die ja überall leicht zu haben sind, entschieden wirksamer sind. Die Heublumen oder das Haferstroh werden also durch einige Zeit mit Wasser gekocht, dann in ein passendes Gefäß gegeben, auf welches man ein Brettchen sehr gut befestigt. Auf dieses Brettchen wird nun die schmerzhafte kranke Exträmität gelegt (Arm) oder gesetzt (Fuß) und mit

einer wollenen dicken Decke ganz umgeben, so daß der Raum darunter vollständig mit dem Dampf sich anfüllen kann. Will man den Stamm einem solchen Dampfbade aussetzen, so stellt man den Topf mit der heißen Flüssigkeit unter einen Stuhl, setzt sich auf den Stuhl und umgibt den nackten Körper mit einer Wolldecke.

In diesem Dampfe läßt man den schmerzhaften Theil bis er ordentlich im Schweiße ist, also gewöhnlich 10—15 Minuten, dann wird derselbe mit kaltem Wasser rasch abgewaschen und getrocknet.

Jeder der eine schwere Verletzung, Knochenbruch, starke Quetschung mit Zerreißung von Geweben 2c., durchgemacht hat, muß nach der Heilung, will er nicht einen permanenten Barometer in seinem Körper behalten, fleißig solche locale Dampfbäder gebrauchen und nicht erst warten, bis es ihm die Jahreszeit erlaubt, nach Gastein oder Teplitz zu gehen, wobei oft die beste Zeit der Aufsaugung verstreicht.

Ein altes, gutes Hausmittel ist auch der neuerdings von Pfarrer Kneipp so sehr anempfohlene Kopfdampf, der auch zur Inhalation bei katarrhalischen Zuständen des Kehlkopfes und der Schleimhaut der Lunge gut zu gebrauchen ist.

Ein Topf mit heißem, dampfenden Wasser, Camillen-, Lindenblüthen- oder Eibischthee gefüllt, wird auf den Tisch gestellt, der Kranke umgibt Kopf und den Topf mit einem Tuch und läßt nun die Dämpfe

auf die Kopfhaut einwirken oder athmet die heißen Dämpfe ein.

Bei dem von Pfarrer Kneipp empfohlenen Kopfdampf kommt außer dem Kopf noch der ganze Oberkörper mit in die Einhüllung. Die Wirkung ist in vielen rheumatischen, katarrhalischen Zuständen eine vorzügliche, doch rathe ich Dir, diese sehr kräftig wirkende Form nicht ohne Rath Deines Hausarztes in Anwendung zu bringen. Der Kopfdampf, wie alle anderen Arten der Anwendung der Wärme werden am besten Abends vor dem Schlafengehen gebraucht, wenigstens soll man mehrere Stunden hernach nicht in die kühle Luft gehen. Gebraucht man den Dampf zur Einathmung, so gibt man fünf Tropfen reines Terpentinöl zum Thee und athmet diese Dämpfe tief ein, doch nicht mehr als 10 tiefe Athemzüge, dann setzt man 2—3 Minuten aus und athmet wieder reine Luft, dann wieder 10 tiefe Athemzüge bis im Ganzen zu 50 Athemzüge; dann wascht man das Gesicht mit kaltem Wasser, spült den Mund und Hals mit frischem Wasser aus und begibt sich zu Bett. Dazu innerlich noch eine Tasse irgend einer heißen, oben empfohlenen Flüssigkeit, einen erregenden Prießnitzumschlag um Hals oder Brust, gut zudecken, damit sich Schweiß einstellt und Du wirst vorderhand das zweckmäßigste bei allen katarrhalischen Zuständen der Athmungsorgane gethan haben.

Eine andere Form der Anwendung der Wärme, aber der trockenen, sind die heißen Sandsäcke; dieselben können ebenfalls bei allen rheumatischen, neuralgischen und krampfartigen Schmerzen nicht entzündlicher Natur, besonders aber bei Kreuzschmerzen des weiblichen Geschlechtes, wie sie bei der Entwicklung der jungen Mädchen und bei Störungen der Periode vorkommen, Anwendung finden. Die Anwendung der heißen Sandsäcke ist folgende: Ein gewöhnlicher trockener Reibsand wird in der Herdröhre heiß gemacht und in einen kleinen Sack, der die Größe eines kleinen Kopfkissens hat, gefüllt; die Temperatur des Sandes soll so warm sein, daß man es gerade erleidet. Hierauf legt sich der Patient den Sack unter das Kreuz und bleibt darauf liegen, bis die Schmerzen nachlassen oder die Temperatur des Sandes kühler geworden. Auch bei Migränen blutleerer Personen hilft der heiße Sandsack oft, wenn man denselben in etwas kleinerer Form am Nacken applicirt oder sich darauf legt, wobei der Sack wie eine Schlummerrolle benützt wird.

Der heiße Sand ist, wie gesagt, auch bei rheumatischen, neuralgischen und gichtischen Schmerzen ein vorzügliches Hausmittel. Bei den Extremitäten (Hand, Fuß) kann man ein heißes Hand- oder Fußbad mit Sand nehmen lassen, indem man den Sand in ein Schaff schüttet und den Fuß oder die Hände ganz mit sehr warm gemachtem Sand bedeckt. Solche heiße Handbäder mit Sand haben auch oft eine vorzügliche

Wirkung bei Migräne und Kopfschmerzen congestiver Natur. Auf anderen Stellen oder Gelenken wird der heiße Sand in Säckchen applicirt. Der Sand hat den großen Vortheil, daß er die Wärme sehr lange und sehr gleichmäßig hält, also sich zur Anwendung der trockenen Wärme am besten eignet.

Die heißen Sandumschläge und Sandsäckchen ersetzen vollständig die früher, z. B. zur Reifung von Abscessen, so häufig gebrauchten Kataplasmen (Köcherlumschläge), deren Anwendung mit viel Schererei verbunden ist.

Anwendungsform der Kälte.

Wie oben gesagt, eignet sich die Kälte als schmerzstillendes oder wenigstens linderndes Mittel bei allen frischen (acuten) Entzündungsformen der menschlichen Gewebe und bei allen Verletzungen, wobei die Haut intact geblieben ist, also bei einfachen frischen Prellungen, Quetschungen der Haut, bei allen Dehnungen, Zerrungen der Muskeln und bei den frischen Verrenkungen und Prellungen der Gelenke.

Die einfachste und überall zu habende Kälteform ist die Anwendung von frischem, oft gewechseltem Brunnenwasser. N i e d a r f s t D u E i s a n w e n d e n. Das ist ein heroisches Mittel, womit sehr oft geschadet wird und die Anwendung desselben Sache des Arztes. Die einfachste Form ist ein kalter Umschlag mit Lein-

wand oder grobem Fließpapier. Soll dieser aber als Kälte wirken, muß er oft, d. h. so oft gewechselt werden, als er warm geworden ist und das Gefühl des Kranken den Wechsel erfordert, was nach der Heftigkeit der Entzündung, resp. Verletzung verschieden ist. Anfangs ist es also nöthig, den Umschlag alle 1—3—5 Minuten zu wechseln.

Immer kommt eine Zeit, wo die Kälte dem Gefühl des Kranken unangenehm wird, dann muß man den Umschlag länger liegen lassen, $^1/_4$—$^1/_2$, 1—2 Stunden, und endlich ihn ganz als Dunstumschlag, d. h. als warmen Umschlag bis zum Trocknen liegen lassen.

Niemals soll ein solcher Umschlag mit Kautschuk (Guttaperchapapier, Billrothbatist) bedeckt werden, sondern nur mit einem trockenen Tuch. Diese Substanzen sollen nur als Unterlage benützt werden, um das Bett vor Durchnässung zu schützen.

Folgst Du diesen Grundsätzen, so wirst Du mit der Anwendung der Kälte nie schaden, sondern immer nur nützen.

Das Weitere mußt Du bei Entzündungsschmerzen dem Arzte überlassen.

Wer bei entzündlichen Schmerzen die Anwendung der Kälte scheut — und leider gibt es noch immer solche ängstliche Naturen — der lege auf die schmerzhafte Stelle ein Senfpapier oder ein amerikanisches Heftpflaster. Das erstere läßt man so lange liegen bis

die Haut intensiv roth ist, das letztere bis die Schmerzen verschwunden sind.

Hausmittel gegen das Fieber.

Diese Aufschrift darfst Du, liebe Hausfrau, nicht mißverstehen. Das Fieber ist das kräftigste Heilmittel der Natur in den meisten acuten Krankheiten und darf also gar nicht energisch bekämpft werden, da Du dadurch mehr schaden als nützen würdest, wie es leider heutzutage durch die starken inneren Fiebermittel der Medicin, Antifebrin, Antipirin ꝛc., nur oft genug geschieht. Wenn das Fieber eine gewisse Höhe nicht überschreitet, soll man die Natur in ihrer Heilwirkung überhaupt nicht stören; über diese Grenze hinaus soll man sie in ihrer Tendenz — zur Haut hin das Krankhafte auszuscheiden — unterstützen, aber nie das Fieber mit Gewalt unterdrücken wollen. Da haben wir nun ein vorzügliches Hausmittel, das stets nur nützen, gewiß nie schaden kann, das ist eine nasse Einwickelung oder eine Essigwaschung des Körpers, wodurch die Tendenz des Fiebers, die Krankheit durch die Haut auszuscheiden, unterstützt wird, da durch das erstere das Ausbrechen des nützlichen Schweißes eingeleitet und durch das zweite der Ueberschuß von Wärme, welcher eben die sehr unangenehme Empfindung des Fiebers hervorbringt, auf eine unschuldige Weise abgeführt wird.

Ich will Dir dieses durch einen Vergleich verständlicher machen. Der vom Fieber befallene Körper gleicht einem durch einen Ofen überheizten Zimmer. Wenn Du nun das Feuer im Ofen durch zugegossenes Wasser dämpfen oder auslöschen willst, so entstehen dadurch Gase, die den Ofen sprengen können, zum Mindesten entstehen viele schädliche Gase, die Dir die Luft im Zimmer schädigen. Das Unterdrückenwollen des Fiebers mit den starken Fiebermitteln gleicht diesem Beginnen. Wenn Du aber das Feuer im Ofen ruhig ausbrennen läßt, dafür sorgst, daß kein neues Brennmaterial zugelegt wird und die Fenster öffnest, wo die überschüssige Wärme abfliessen kann, so wirst Du einen einigermaßen behaglichen Zustand herstellen. Deine Aufgabe ist also, die Fenster zu öffnen und die überschüssige Wärme möglichst abzuleiten, und das thust Du durch die nasse Einwickelung, wodurch viel überschüssige Wärme gebunden, deshalb aber das Feuer im Körper nicht unterdrückt wird.

Dieß gilt Alles nur für die Zeit, wo Du mit einem fieberhaften Kranken allein bist, z. B. in der Nacht, und es Dir nicht nöthig scheint, den Arzt aus dem Schlafe zu stören, oder am Lande, wo Du nicht immer gleich den Arzt zur Hand haben wirst.

Denn mit einem Fieber darfst Du nicht lange allein bleiben, da aus einem solchen Anfange alles Mögliche entstehen kann. Verstehst Du es, mit dem Körperthermometer umzugehen, was besonders in der

Kinderstube wichtig ist, dann hast Du daran einen zuverläßlichen Leiter Deines Handelns. Hat nun Dein Patient ein nennenswerthes Fieber (über 38·5° C.), so tauche ein Leintuch, welches so lang oder etwas länger ist, daß dasselbe von der Fußspitze bis zur Achselhöhle reicht, in frisches Wasser, ringe dasselbe gut aus, lege auf das Bett eine dicke wollene Decke, auf diese Decke das nasse Leintuch, laß den Kranken ausgezogen auf dieses nasse Leintuch legen und schlage nun erst die seitlich überhängenden Theile über den Körper zusammen, dann recht fest die wollene Decke; hierauf bedecke den Kranken noch mit einem Federbett. Das Hemd hat der Kranke entweder behalten und es nur bis zur Achselhöhle hinaufgezogen oder Du ziehst es ihm jetzt an. So bleibt der Fiebernde zwei Stunden liegen, worauf die Einwickelung entfernt und der Körper mit einem Schwamm rasch kalt abgewaschen wird. Dieses Hausmittel eignet sich der leichten Anwendbarkeit wegen ganz besonders in der Kinderstube. Die Kinder schlafen gewöhnlich in der Einwickelung ein und man lasse sie darin schlafen bis sie von selbst aufwachen, auch wenn es über zwei Stunden dauert. Damit der Fiebernde in der Einwickelung rascher in Transpiration kommt, reiche ihm eine Tasse heißen Lindenblüthenthee.

Einfacher, aber nicht so wirksam, weil die Füße nicht in die Einpackung kommen, ist die Kneipp'sche Methode, ein nasses Hemd anzuziehen und mit einer

Wolldecke den Körper einzuschlagen. Den Kindern ist es unangenehm, wenn sie die Hände nicht frei haben, auch läßt sich der Stamm nicht so gut einwickeln.

Bei katarrhalischem Fieber der Lungen genügt eine Einwickelung von der Achselhöhle bis zu den Füßen, die bei Nacht liegen bleibt und bei Tag einigemal erneuert wird. Man kann in solchen Fällen statt der Decke ein dickes wollenes Tuch oder einen Flanell benützen.

Kannst oder willst Du eine solche Einwickelung nicht vornehmen, so mache alle 1—2 Stunden Waschungen des Körpers mit kaltem Wasser, in welches Du einen Dritttheil Essig gibst; zuerst wasche die Arme und trockne sie, dann die Füße und zum Schluß den Stamm, wobei Du immer nur die Theile entblößt, die Du waschen willst.

Innerlich darfst Du bei Fieber, welches durch katarrhalische Zustände der Lunge hervorgerufen wird, nur heiße Limonade oder heißen Eiwischthee geben; bei katarrhalischen Zuständen des Unterleibes einen heißen Camillenthee. Sonst darfst Du bei Fieber bis zur Ankunft des Arztes nichts unternehmen.

Diätetische Regeln bei Fieber.

Es ist eine alte, gute Hausregel bei unseren früheren Hausdoctoren — unseren Müttern — gewesen, bei Fiebernden strenge Diät zu halten. Und bei kurz-

dauernden, acuten fieberhaften Krankheiten ist es auch das beste. Ja, die Natur selbst verlangt diese strenge Diät, da der Appetit gewöhnlich entweder mangelt oder wenigstens sehr herabgesetzt ist. Deine Aufgabe als Hausfrau ist es jedenfalls, bis zur Anordnung des Arztes, einem Fiebernden nichts als Schleimsuppe zur Nahrung zu reichen. Außerdem sind alle hitzigen Getränke als: starker Thee, Kaffee, Wein zu meiden. Als Getränk ist am besten frisches Brunnenwasser in kleinen Portionen gereicht.

Nebenbei ist bei jedem Fiebernden für reine Luft zu sorgen und soll, im Sommer wenigstens, ein Fenster des Krankenzimmers offen sein, aber nicht so, daß der Kranke beim Oeffnen der Thür im Zuge liegt; im Winter soll wenigstens im Nebenzimmer ein Fenster offen sein, und auch dann und wann das Krankenzimmer direct gelüftet werden.

Ruhe ist weiters für den armen Fieberkranken ein dringendes Bedürfniß, da Fiebernde für Lärm sehr empfindlich sind und der wohlthätige Schlaf leicht gestört wird. Auch sind Fiebernde für helles, besonders reflectirtes Licht empfindlich und sollen daher entsprechend gelagert werden. Immer soll auch dafür gesorgt werden, daß durch einfache Hausmittel (siehe unten) bis zur Ankunft des Arztes ein Stuhl hervorgerufen werde, falls die Natur nicht selbst dafür sorgt.

Hausmittel gegen die Diarrhoe.

Die gewöhnliche Diarrhoe hat meist zwei Ursachen, Verkühlung und Diätfehler. In beiden Fällen ist es ein großer, leider heutzutage häufig geübter Fehler, dieselbe rasch mit Opiaten stopfen zu wollen. Und leider hat das Publicum, da ihm die Dower'schen Pulver ohne Verordnung des Arztes in den Apotheken zugänglich sind, darin eine sehr verlockende Gelegenheit. Opiate, daher auch Dower'sche Pulver, soll man nie ohne Verordnung des Arztes nehmen.

Es ist sogar meistens das richtige Verfahren, besonders dort, wo ein Diätfehler vorliegt, die Natur in der Hinausbeförderung des ihr nicht Zuträglichen nicht zu stören, also die Diarrhoe anfangs nicht zu hemmen und höchstens dahin zu wirken, daß die ungesunde Gährung, welche durch den Diätfehler hervorgerufen wurde, rascher behoben wird. Ja häufig ist, wie es die alten Aerzte gemacht haben, ein leichtes Abführmittel das beste, um eine hartnäckige Diarrhoe rasch zum Abschluß zu bringen. Doch so was muß man den Anordnungen des Arztes überlassen.

Hier haben wir nun ein altes, ausgezeichnetes Hausmittel, welches in neuerer Zeit sogar vor den Augen der Herren Professoren Gnade gefunden hat, weil sie endlich die Wirkung desselben sich erklären zu können glauben. Wenn aber der arme Leidende immer so lange auf die Anwendung eines Heilmittels warten

müßte, bis sich die Gelehrten die Wirkung desselben erklären könnten, so stünde es schlecht mit unserem Heilschatz. Glücklicherweise hat sich die Menschheit nie viel darum gekümmert und hat sich von jeher an das Sichere — den Erfolg — gehalten. Dieses fast sicher wirkende Mittel ist die Heidelbeere (auch Schwarzbeere genannt).

Die Heidelbeere wird getrocknet (nicht in der Sonne, sondern im Schatten), und entweder trocken gegessen, oder man läßt die trockenen Heidelbeeren im Wasser durch mehrere Stunden kochen, siebt die ganze Masse durch und läßt nun diesen Saft öfters des Tages in der Menge einer kleinen Schale nehmen. Eine andere Form ist der Heidelbeerbranntwein. 2—3 Handvoll getrocknete Heidelbeeren werden in einem Mörser gestoßen, mit gutem, echten Branntwein stehen gelassen. Nach längerem Stehen, wenn der Branntwein sich gut gefärbt hat, ist das Hausmittel zum Gebrauche fertig. Man gibt davon einen, zwei Eßlöffel auf $1/4$ Liter heißes Wasser auf einmal zu nehmen.

Der Heidelbeer-Absud ist besonders geeignet für Diarrhoeen chronischer Natur, und wobei ein Diätfehler den Anfang gemacht.

Dieser Heidelbeer-Aufguß eignet sich auch sehr gut als Mundwasser bei allen Krankheiten des Mundes, wo in demselben Geschwüre oder eiternde Entzündungen vorkommen; auch zu Ausspülungen bei Flüssen der Gebärmutter 2c.

Für Diarrhoeen, die in Folge einer Verkühlung entstanden sind, ist das beste Hausmittel ein Glühwein von rothem Wein, sehr heiß genommen, oder der obenerwähnte Heidelbeerbranntwein mit heißem Wasser.

Ist die Diarrhoe mit krampfartigen Schmerzen verbunden, dann paßt, wie schon oben erwähnt, am besten trockene Wärme, äußerlich angewendet in Form von Sandsäckchen, oder eine heißgemachte Hafenplatte in ein Leintuch eingeschagen und auf den Unterleib gelegt. Innerlich kann man eine kleine Tasse heißen Camillenthee dazu nehmen lassen.

Es gibt auch eine sogenannte nervöse Diarrhoe. Dieselbe entsteht bei nervösen Personen, wenn ein heftiger Gemüthsaffect oder eine langandauernde Aufregung, Furcht 2c. (Eisenbahnfieber) auf solche Personen einwirkt. In diesen Fällen ist es ausnahmsweise erlaubt, 1—2 Dower'sche Pulver zu nehmen, ja oft genügt schon das Bewußtsein, daß ein Hilfsmittel zur Hand ist, um den Ausbruch der nervösen Diarrhoe zu verhüten. Doch ist es auch hier in der Regel am besten, nur eine Schale heißen Camillenthee zu nehmen, da die Diarrhoe sich ja von selbst sistirt, wenn die aufregende Ursache zu wirken aufgehört hat.

Diätetische Regeln bei Diarrhoe.

Bei jeder Diarrhoe gilt als Regel, daß im Anfange — bis der Arzt etwas anderes verordnet — die

strengste Diät einzuhalten ist. Jede feste Nahrung ist verboten und der Kranke soll nichts anderes als Schleimsuppe als Nahrung erhalten, damit wird der Diarrhoe am schnellsten der Lebensfaden abgeschnitten, und besonders wird dadurch, wenn man diese Regel in allen Fällen festhält, das chronisch werden der Diarrhoe verhütet; dies gilt besonders für Kinder.

Eine der besten alten Hausregeln bei Diarrhoe ist „wenig Trinken“ und das Wenige nicht kalt, sondern abgestanden.

Als Getränk ist das beste ein sehr leichter russischer Thee, den man abkühlen und in den man nebst wenig Zucker einen Eßlöffel Rothwein gibt. Davon läßt man den Kranken alle Stunde 1—2 Schluck nehmen.

Ueberhaupt ist auch für die ersten Tage nach der Diarrhoe eine strenge Diät die Hauptsache, da ja der Magen und die Gedärme einige Zeit schwach bleiben und man leicht durch zu frühes, stärkeres Essen ein Recidive hervorrufen kann. Je mehr man sich kasteit, desto schneller wird man gesund; von dem „zu wenig“ sieht man nie Leute in guten Verhältnissen krank werden, aber alle Tage von dem „zu viel“.

Hausmittel gegen Verstopfung.

Mit nichts schadet sich die heutige städtische Bevölkerung mehr, als mit dem Einnehmen der überall leicht erhältlichen und überall schwindelhaft angepriesenen Abführwässer und Pillen. Freilich tritt anfangs immer eine große Erleichterung ein und die Mittel wirken für den trägen Unterleib wie das Morphium für die Schmerzen. Und so treibt man es Jahre lang, bis endlich die Faulheit des Unterleibs zu einer unheilbaren geworden, und nun ohne Abführmittel gar kein Stuhl mehr erfolgt.

Das Princip soll sein, daß der Mensch für den Stuhl nie etwas anderes als die unschuldigen Hausmittel gebrauchen soll, und wenn diese nicht helfen, soll er den Arzt fragen und nie auf eigene Faust Abführwässer und Abführpillen einnehmen. Wer sich seinen Unterleib gesund erhält, der erhält sich für alle Krankheitsfälle den besten Helfer in der Noth.

Man soll immer mit den schwach wirkenden Hausmitteln anfangen und erst allmälig zu den stärker wirkenden übergehen, dabei immer wieder zu den schwächer wirkenden zurückkehren und wechseln, da man nie wissen kann, in welcher Stimmung der Darm ist. Ist es nicht ein unsinniges Verfahren, mit Kanonen auf Spatzen schießen, wie es in dieser Beziehung heute meist geschieht?

Wir fangen also auch mit dem schwächsten Hausmittel an, das sind die

Stuhlzäpfchen.

Von den Stuhlzäpfchen, die als Hausmittel gebraucht werden dürfen, sind die einfachsten die aus Cacao-Butter und Glycerin, wie sie in jeder Apotheke ohne Verschreibung zu bekommen sind.

Etwas kräftiger wirken diejenigen, die man sich selbst von der ordinären Hausseife bereiten kann. Man schneide vom eckigen Rande einer solchen Seife ein kleines piramidenförmiges Stückchen ab, runde dasselbe mit dem Messer an der Spitze etwas ab und es ist zum Gebrauche fertig. Die Stuhlzäpfchen werden mit der Spitze voran in den After so hoch hinaufgeführt, bis es von selbst verschwindet.

Etwas kräftiger wirken schon die

Klystiere.

Klystiere sind besonders für die Kinderstube ein unentbehrliches Hausmittel und durch die modernen Fortschritte in der Applicationsweise auch Jedem, ohne Hilfe eines anderen, zugänglich. Von den Selbstklystier-Apparaten sind die einfachsten die besten; das sind die Irrigateure aus Glas (vorzuziehen wegen größerer Reinlichkeit) oder Blech mit einem Kautschukrohr; ferner

sind ganz praktisch die Kautschukbirnen; weniger praktisch sind die Apparate mit Triebfedern und die mit Kautschukballons zum Pumpen. In neuester Zeit werden auch kleine, recht handsame Spritzchen in den Handel gebracht, mit denen man sich kleine Mengen von Oel, Glycerin etc. klystieren kann. Nie soll man sich eine Klystier mit einer Spritze geben oder geben lassen, die bei anderen Personen gebraucht wurde, wie dies z. B. bei den Klystierspritzen häufig der Fall ist, die die Hebammen mit sich führen. Selbst Familienglieder sollen dieses Princip nie außer Acht lassen, und immer für jede Person ein eigenes Ansatzrohr, wie sie ja immer genug zu haben sind, besitzen. Für kleine Kinder sollen nie harte Ansatzrohre, sondern immer weiche (von biegsamem Kautschuk) verwendet werden, damit man dem Kinde bei einer ungeschickten Bewegung nicht wehe thue oder die Schleimhaut des Afters verletze. Immer ist der Klystierapparat unmittelbar vor dem Gebrauche durchzuspritzen, um etwaigen Staub etc. zu entfernen und um sich zu überzeugen, ob der Apparat ordentlich functionirt. Dann wird das Ansatzrohr mit reinem Oel, Vaselin oder Butter befettet.

Die gewöhnliche Lage, in der man sich das Klystier applicirt, ist die linke Seitenlage. Noch wirksamer ist das Klystier, wenn man es in der Knieellbogenlage gibt. Der Kranke kniet auf einem Sopha oder Bett und läßt sich mit dem Oberkörper auf die Ellbögen

nieder, so daß der Steiß die höchste Stelle in der Lagerung einnimmt.

Immer soll man zuerst mit einfachstem Mittel, dem reinen Wasser beginnen. Wichtig ist die Temperatur des Wassers; unschädlich ist die Temperatur von 18 bis 28° R. Kältere und wärmere Klystiere dürfen nur auf Rath des Arztes genommen werden.

Auch die Menge des applicirten Wassers ist nicht gleichgiltig. Man nehme für den Anfang nur kleine Mengen $^1/_2$—1 gewöhnliches Trinkglas voll, und erst wenn solche Mengen wirkungslos sind, bis $^1/_2$ Liter. Es ist ein großer Unfug, gleich mit großen Mengen, $^1/_2$ Liter bis 1 Liter, zu beginnen, da dies erstens ganz unnöthig und zweitens mit der Zeit eine Erschlaffung des Mastdarms hervorrufen kann, während kleine Klystiere bis ins hohe Alter ohne den geringsten Schaden genommen werden können.

Will man eine kräftigere Wirkung erzielen, so sind folgende Mittel als Zusatz zum Klystier als vollständig unschädlich zu betrachten:

Warmer Camillenthee bei schmerzhaften Leibschneiden der Kinder und Erwachsener, kühler Camillenthee bei mangelhaftem Abgang von Blähungen, reines Oel, 1—2 Eßlöffel Glycerin. Salz (1 Kaffeelöfel auf ein Klystiere) ist schon etwas reizend und soll man Kindern gewöhnlich nicht zusetzen, da man immer mit den mildern Zusätzen auskommt.

Ein sehr kräftig wirksamer Zusatz zum Klystier

ist die Ochsengalle. Man dickt dieselbe, wie man sie vom Fleischhauer erhält, bis zur Syrupdicke ein und gibt die Lösung von einem $^1/_4$—$^1/_2$ Kaffeelöffel Ochsengalle auf eine Klystier.

Bei Würmern der Kinder kann man, um sich von dem Vorhandensein derselben zu überzeugen, eine Klystier mit einer Abkochung von Knoblauch mit Milch geben.

Soll das Klystier auf den Stuhl wirken, so behalte man dasselbe bis sich Stuhldrang einstellt. Kühlere kleine Klystiere (18—20°, $^1/_3$ Glas Wasser), die man nur zur Anregung nimmt, läßt man nach einer halben Minute wieder abgehen, nimmt dafür dasselbe 1—2mal täglich. Dies empfiehlt sich besonders bei Hämorrhoiden.

Auch sind solche kühle Klystiere zur Pflege der Haut sehr wichtig (siehe unten).

Wie schon erwähnt, werden in neuester Zeit kleine Handspritzen in den Handel gebracht, womit man sich ganz kleine Mengen reines Glycerin oder Oel klystieren kann. Diese Form von Klystiere ist auch ganz unschädlich und besonders auf Reisen bequem zum mitnehmen. Nur sorge man immer für reines, nicht ranziges Oel und verschaffe sich das reinste, beste Glycerin.

Zu Klystieren mit anderen medicamentösen Zusätzen bedarf man der Anordnung des Arztes.

Lassen die Stuhlzäpfchen und Klystiere im Stiche, oder hat man eine, wenn auch unbegründete, Abneigung gegen die Anwendung solcher Mittel, so kannst Du zu dem stuhlbefördernden Mittel von oben übergehen.

Das einfachste Mittel ist ein kleines Glas ganz frisches Brunnenwasser nüchtern genommen.

Etwas wirksamer ist schon ein Glas Zuckerwasser, ein Eßlöffel Honig oder ein Absud getrockneter Zwetschken.

Noch wirksamer sind 5—6 Stück Brunellen, oder 3—4 Stück der gewöhnlichen getrockneten Kranzfeigen oder der feineren Sultansfeige Abends vor dem Schlafengehen mit einem kleinen Glas Wasser genommen.

Noch wirksamer ist das Grahambrod und ein bis zwei Eßlöffel von den sogenannten Senfkörnern*). Das erstere Früh zum Frühstück 1—2 Schnitten mit Butter und gut gesalzen, die Senfkörner Abends vor dem Schlafengehen ungekaut mit einem Schluck Wasser zu nehmen.

Sehr unterstützend auf die Thätigkeit des Darms wirkt auch ein kalter Umschlag (in der Form des Prießnitz'schen) am Unterleib vor dem Schlafengehen angelegt und eine kalte Waschung des Unterleibs in der Früh. Das erstere soll aber nur dann und wann immer mit Pausen dazwischen geschehen, da die Natur dann besser auf dieses einfache gute Mittel reagirt und sich nicht daran gewöhnt.

Auch die Selbstmassage ist ein altes Volksmittel,

*) Diese Senfkörner sind in jeder größeren Droguenhandlung zu bekommen, müssen aber ausgesucht werden. Schon ausgesucht erhält man sie in Wien beim schwarzen Hund und in der alten Feldapotheke am Stefansplatz unter dem Namen Didier'schen Senfkörner.

wenigstens rieth es mir meine Mutter schon zu einer Zeit, wo man das Wort Massage gar nicht kannte. Man reibt den Unterleib mit den flachen Händen von rechts nach links um den Nabel 20—30mal im Kreise. Dazu kann man auch eine mit Leder oder Flanell überzogene Eisenkugel oder Holzkugel mit Blei gefüllt im Gewichte von 4—5 Pfund benützen und dieselbe im Bette in der Richtung von rechts nach links im Kreise (6—8 Minuten lang) herumrollen lassen. Diese Selbstmassage ist als Unterstützung der innerlichen Behandlung mit Klystieren, Senfkörner 2c. bei sehr hartnäckiger Stuhlverstopfung und bei starkem Geblähtsein recht wirksam und sehr zu empfehlen.

Als wirkliches Abführmittel darfst Du nur zwei Mittel als Hausmittel anwenden, wo es darauf ankommt, rasch eine sehr ausgiebige Wirkung zu erzielen. Das sind die Sennablätter ohne Harz (so zu verlangen in der Apotheke) und das Rhabarberpulver.

Von den Sennablättern ohne Harz nimm so viel, als Du mit drei Fingern voll fassen kannst, gib es in ein kleines Trinkglas und übergieß dieselben mit kaltem Wasser; dann läßt Du den Aufguß 10—12 Stunden stehen und läßt die abgeseihte Portion, am besten nüchtern, auf einmal nehmen. Von dem Rhabarberpulver nimmt man eine gute Messerspitze bis einen halben Kaffeelöffel voll.

Ich habe oben Dir empfohlen, in der Regel kein Abführmittel zu nehmen. Keine Regel ohne Ausnahme!

Es war und ist noch heute in manchen Ländern eine sehr gute Sitte, im Frühjahr und Herbst eine kleine Abführcur durchzumachen. Die praktischen Französinnen halten heute noch an dieser guten Sitte fest. Besonders die Frühjahrscur ist heute Jedem zu empfehlen, da durch unsere ungesunde Lebensart in den Städten, das vermehrte Essen im Winter bei geringerer Bewegung immer Stauungen im Körper hervorgebracht werden, die durch eine solche kleine Abführcur behoben werden können. Man benützt hiezu am besten die obenerwähnten Sennablätter ohne Harz. Die Zeit zu dieser Frühjahrscur ist der Monat März.

Man nehme durch zwei Tage täglich Früh ein Glas solchen kalten Sennablätter-Aufguß, setze dann vier Tage aus und nehme nochmals durch zwei Tage den Aufguß und wiederhole dies ein drittes Mal.

Während der Tage des Einnehmens schränke man seine Kost ein und enthalte sich auch während der 4tägigen Pause von schwerer verdaulichen Speisen; man lebe überhaupt während dieser Zeit etwas mäßiger. Dieselbe Cur wiederhole man im November.

Bei schwachen Essern und das sind doch die meisten Frauen, genügt ein zweimaliges Einnehmen (also vier Gläser Sennablätterthee in acht Tagen).

Diätetische Regeln bei der Verstopfung.

Bei der Verstopfung ist häufig auch eine Regelung der Diät von größerem Nutzen, wie alle andere innere

und äußere Behandlung. Wir sehen ja oft, wie ein anderes als das gewohnte Trinkwasser, oder eine unregelmäßige Lebensweise, wie dies bei Reisen der Fall ist, eine Verstopfung hervorzurufen im Stande ist. Schon in der heutigen Lebensweise der wohlhabenden Classen liegen viele Ursachen der Verstopfung. Die vorwiegende Fleischkost, das Trinken starker hitzender Getränke, die mangelnde Bewegung bei doch starker Ernährung, das sind wichtige Factoren, die geändert werden müssen, will man überhaupt einen dauernden Erfolg haben. Eine mehr naturgemäßere, gemischte Nahrung, wobei das Fleisch nicht so vorherrschend ist, mit compakteren Gemüsen, regelmäßiger Obstgenuß, keine starken Weine, besonders keine schweren Rothweine, keine starken Schnäpse (Cognac 2c.) und vor Allem entsprechende Bewegung oder Zimmergymnastik (Schreber) werden da oft mehr und besser wirken, als alle medicamentöse Behandlung. Sicher ist die letztere ohne dauernden Erfolg, wenn diese diätetischen Regeln vernachlässigt werden.

Verdauungsschwäche.

Es gibt chronische Zustände des Unterleibs, wo Diarrhoe und Verstopfung periodisch abwechseln, dabei aber als vorwiegendes Symptom mangelnder Appetit und fortwährendes Geblähtsein, besonders während der Verdauung, vorhanden ist. Diese Erscheinung beruht auf eine Schwächung der Magen- und Darmmuskulatur, schließt sich oft einem acuten Magen- und Darm-

katarrh an, wenn derselbe unzweckmäßig behandelt wurde, tritt aber bei nervösen Personen oft ohne irgend eine eruirbare Ursache auf. Solche Kranke können mitunter Speisen gut vertragen, die im Rufe der größten Schwerverdaulichkeit stehen, ein andermal schadet ihnen scheinbar die leichtverdaulichste Speise und am Ende wissen solche Kranke wirklich nicht mehr, was sie essen sollen. Hier liegt aber nicht in der Speise die Ursache, sondern in der nervösen Stimmung des Magens, die bei solchen Personen ebenso wechselt wie ihre Gemüthsstimmung — himmelhoch jauchzend, bis in den Tod betrübt. Für diese letzteren Fälle paßt die oben empfohlene heiße Wassercur. Sehr wichtig für solche Schwächezustände des Magens ist die Regel, **daß zu den Hauptmalzeiten das Trinken ganz unterlassen wird,** also Trinken und Essen zu verschiedenen Zeiten geschieht.

Jeder, der eine schwache Verdauung hat, wird diese Regel mit dem größten Nutzen an sich erproben können.

Dabei braucht man nicht so weit zu gehen, die Suppe zu verbannen. Die Suppe enthält wichtige Nährsalze, und wenn sie nicht in zu großen Portionen genossen wird, so ist sie für die Verdauung gerade die richtige Menge, wie dies ja die Erfahrung vieler Jahrhunderte erwiesen hat. Aber das viele Wasser- und Weintrinken bei Tisch ist, besonders für Frauen und Kinder, ein großer, moderner Unfug. Unsere Mütter und Großmütter haben es ja auch nicht gethan,

und haben eine kräftige Verdauung gehabt, wogegen die viel weintrinkenden Väter von je Carlsbad, Rohitsch bevölkert haben. Der Wein in kleiner Menge stärkt den Magen, wenn er in den leeren Magen kommt, also ist ein Gläschen Wein, einige Stunden vor und nach Tisch genommen, sehr zu empfehlen; zu Tisch genommen verlangsamt er eher die Verdauung, als er sie befördert, und nur die Gewohnheit bringt es nach und nach dahin, daß er wirklich nicht mehr entbehrt werden kann. Dasselbe gilt von den sogenannten Speise- und Magenpulvern, welche von vielen Leuten wegen Verdauungsschwäche in großen Mengen genommen werden. Diese Alkalien (kohlensaures Natron) schaden, täglich genommen, weit mehr als sie nützen, sie stumpfen die nöthige Magensäure ab und verlangsamen daher die Verdauung, womit immer übermäßige Gasbildung verbunden ist.

Wer an Sodbrennen leidet, kann ganz kleine Mengen von diesen Salzen nehmen, aber nur messerspitzweise, nicht kaffeelöffelweise, wie es Viele zu ihrem Schaden thun. Nie soll man daraus eine tägliche Gewohnheit werden lassen. Aus solchen üblen Gewohnheiten bilden sich dann Magenerweiterungen, und die abnorme Säure und Gasbildung wird dadurch in Permanenz erhalten.

Auch das Trinken von kohlensauren Wässern (Gißhübler, Biliner 2c.) zu Tisch, ist ein recht moderner Unfug und sind diese Wässer nur an Orten zu ge-

brauchen, wo schlechtes Trinkwasser ist. Die Folge solcher Gewohnheiten sind immer vermehrte Blähungen und für so etwas soll man doch kein Geld ausgeben, wenn man frisches Brunnenwasser umsonst haben kann.

Ein recht gut wirkendes Hausmittel gegen die Magen- und Verdauungsschwäche ist ein selbst bereiteter Chinawein.

Was man selbst macht, da weiß man, was daran ist. Bei den käuflichen Chinaweinen werden nicht die reinsten Weine und die beste Chinarinde genommen, auch soll derselbe nie lange Zeit stehen, sondern wirkt immer frisch bereitet am besten.

Man nehme einen unverfälschten, leichten Rothwein, $^{1}/_{3}$ Liter, und setze darin 20 Grm. von der besten Chinarinde (grob gestoßen mußt Du sie beim Apotheker verlangen) an und lasse dies drei Tage stehen, wobei Du das gut zugekorkte Glas einigemal des Tages schüttelst, dann wird die Rinde abgeseiht und nun täglich $^{1}/_{2}$ Stunde vor und $^{1}/_{2}$ Stunde nach jeder Malzeit ein Eßlöffel davon genommen.

Gleich gut wirkt die Enzianwurzel in Wein oder Spiritus angesetzt, nur muß man nicht zu viel davon nehmen, da sonst der Extract zu bitter wird.

Auch ein Mokkaschälchen kalten Tausendguldenkrautthee, nüchtern genommen, ist ein altes probates Hausmittel bei Magen- und Verdauungsschwäche. Der Thee wird bereitet wie der Russische.

Unterstützend wirkt eine Prießnitzbinde bei Nacht

angelegt und kalte Waschung des Unterleibes in der Früh. Doch muß die Prießnitzbinde trocknen, soll sie gut wirken, und nie das Gefühl der Kälte erzeugen, wie dies bei anämischen Personen mitunter der Fall ist.

Hausmittel zur Pflege der Haut und der Haare.

Die Haut ist das wichtigste Organ für die natürlichen und krankhaften Ausscheidungen des Körpers. Darum ist eine vernünftige Pflege dieses Organs ein unumgänglich nothwendiges Erforderniß der Gesundheit. Es wird auch in dieser Beziehung heutzutage viel gesündigt und der Schwindel treibt da mit der Reclame von hunderten von Geheimmitteln, von denen die meisten der Haut mehr schaden als nützen, ein freches Spiel. Selbst das so beliebte Glycerin und seine Präparate hat auf manche Haut eine nicht zuträgliche Wirkung, da es die Haut mit der Zeit trockener macht, als gut ist, vermöge der stark hygroskopischen Wirkung, welche das Glycerin ausübt.

Ist dieses Büchlein auch nicht für Frauen geschrieben, die den ganzen Tag nichts zu thun haben, als auf die Erhaltung ihrer Schönheit zu denken, so hat doch jede Frau die Pflicht, ihre Schönheit so lange als möglich zu erhalten und lobe auch ich diese Absicht, wenn sie mit unschuldigen, unschädlichen Mitteln an-

gestrebt wird. Nirgends wird aber, wie gesagt, so viel Schwindel getrieben, als mit den Schönheitsmitteln, ganz abgesehen davon, daß den Frauen Mittel, die einen Werth von wenigen Kreuzern repräsentiren, um ebenso viele Gulden verkauft werden. Die meisten dieser Mittel enthalten alle die gleichen Substanzen, verändert wird nur Farbe, Geruch und Ausstattung. Die wichtigsten und auch wirksamsten dieser Mittel kann sich jede Frau um wenige Kreuzer selbst herstellen.

Das beste Schönheitsmittel für gesunde Frauen ist das kalte Wasser. Fleißiges Waschen und Frottiren erhält die Haut jung, frisch, sammtig und weich. Dazu empfiehlt es sich auch, für eine gesunde Frau, wöchentlich ein warmes Seifenbad mit Sandabreibung (siehe unten) zu machen.

Es gibt aber nervöse Frauen mit so empfindlicher Haut, die kein kaltes Wasser, besonders wenn dasselbe hart (kalkhaltig) ist, vertragen, bei denen die Haut durch kaltes Wasser spröde wird und zu Ausschlägen (nässende Flechte) neigt. Dies ist besonders im rauheren Norden der Fall. Solche Frauen müssen sich mit temperirtem Regenwasser waschen. Ja manche seltene Naturen, die sehr leicht zu Excemen neigen, dürfen überhaupt kein Wasser auf ihre Haut bringen, sondern müssen sich das Gesicht und die Hände mit Goldcream waschen, wollen sie vom Excem eine Ruhe haben.

Das wichtigste Schutzmittel für eine zarte, empfindliche Haut ist der Puder. Kaufe nie einen

parfumirten Puder, sondern kaufe Dir den besten Puder und parfümire ihn selbst, indem Du auf 200 Grm. feinsten Reispuder 4—5 Tropfen Rosenöl gibst.

Vor jedesmaligem Ausgehen bei rauher Jahreszeit soll die Gesichtshaut mit Puder eingerieben werden. Man soll aber nie vergessen, wenigstens einmal des Tages, den Puder mit Wasser oder etwas Goldcream wieder abzureiben. Sicher muß es Abends vor dem Schlafengehen geschehen.

Manche Frauen, mit fettem, unschönen Teint, benützen besser den Fettpuder, doch darf dieser Puder nie dick aufgetragen werden, was wohl von der Anwendung des Puders überhaupt zu gelten hat. So vortheilhaft und die Hautschönheit wirklich unterstützend eine maßvolle Anwendung des Puders ist, ebenso häßlich und schädigend wirkt die übertriebene Anwendung desselben.

Der Fettpuder wird folgendermaßen bereitet:

Feinster venetianischer Talk . .	100 Grm.
Reisstärke	30 „
Rosenöl	4 Tropfen

gut miteinander zu verreiben.

Der Talk soll von schön weißer Farbe sein.

Zu starke Schuppenbildung und der dadurch bedingte Verschluß der Schweiß- und Talgdrüsen sind häufige Ursachen von chronischen Hautkrankheiten, ferner leiden die Nervösen gewöhnlich an einer zu großen Trockenheit und Sprödigkeit der Haut, so daß feine

Sprünge, die sehr schmerzhaft sind, oft von selbst entstehen.

Es kommt also in erster Linie darauf an, die Haut geschmeidig, die Abschuppung im natürlichen Gang und die Poren der Schweißdrüsen und Talgdrüsen offen zu erhalten.

Ist ein Mittel dies zu leisten im Stande, so hat man damit nicht nur ein gutes Verhütungsmittel für Hautkrankheiten, sondern es wird auch für die Gesundheit des Körpers im Allgemeinen viel geleistet, da dadurch die natürlichen Ausscheidungswege für krankhafte Stoffe offen erhalten werden, ganz abgesehen davon, daß auch die Schönheit der Haut dabei einen erheblichen Vortheil zieht.

Es gibt nun außer dem schon erwähnten kalten Wasser zwei ganz unschuldige und dabei der natürlichen Beschaffenheit der Haut zuträgliche Hausmittel, die die Haut gesund und geschmeidig erhalten, das ist der Waschsand und das Lanolin.

Jeder Hausfrau ist bekannt, welch vorzügliches Reinigungsmittel der Sand ist. Der Waschsand zu menschlichen Zwecken oder Toilettesand*), wie er im Handel heißt, ist ein eigens präparirter, sehr feiner Quarzsand.

Die Wirkung auf die Haut, nach einer solchen

---

*) Ist in Wien beim schwarzen Hund, Hoher Markt, Firma Carl Voigt, erhältlich, ebenso das Lanolin in Schachteln zu 25 kr.

Sandwaschung, ist ein sehr angenehmes Gefühl der Reinlichkeit, wie es keine Seifenwaschung im Stande ist zu erzeugen. Die Haut fühlt sich sammtig, weich an.

Manche Frauen scheuen sich anfangs den reinen Sand allein zu gebrauchen, obwohl Jedermann, der sich mit Sand anfängt zu waschen, bald darauf kommt, daß, je reiner der Sand dazu genommen wird, die Waschung umso wirksamer und angenehmer ist. Für solche ängstliche Gemüther rathe ich folgende Mischung:

Toilettesand	250	Grm.
Mandelkeie	300	„
Veilchenwurzelpulver . . .	40	„

Der Toilettesand ist das beste Hausmittel für Mitesser, Sommersprossen und die bekannten Flechten auf Brust und Rücken, wie sie durch einen Pilz hervorgebracht werden und in Form von bräunlichen Flecken auftreten.

Die Anwendungsweise des Toilettesandes ist folgende: Man seift die Hände oder einen Frottirhandschuh gut ein, gibt einen kleinen Löffel Sand darauf und verreibt nun diese Mischung auf den Stellen der Haut, die man eben behandeln will, recht kräftig. Hierauf wird die Stelle mit Wasser abgewaschen.

Viele Seifen sind leider heutzutage der Haut schädlich, besonders die sehr billigen. Die bequemste und zugleich am wenigsten schädliche zu den Sandwaschungen ist die flüssige Glycerinseife oder Kaliseife.

Hat aber eine Frau eine sehr empfindliche Haut, so ist am besten zu den Sandwaschungen gar keine oder nur wenig Seife zu gebrauchen, und dieselben nur mit Regenwasser vorzunehmen. Nach den Sandwaschungen empfiehlt es sich bei rauher Witterung für die Frauen, die nicht gewohnt sind, Puder zu nehmen, etwas Goldcream auf die Haut aufzutragen. Der für die Haut zuträglichste Goldcream ist der Gurken-Goldcream. Das beste Recept*) zur Bereitung dieser Goldcream ist folgendes:

Mandelöl	100	Gramm
Wachs	10	„
Walrat	10	„
Gurkensaft (frisch gepreßt)	100	„
Gurkenessenz	15	„
Neroli-Oel	10	Tropfen.

Wachs und Walrat werden in einer gut glasirten Porzellanschale im Wasserbade geschmolzen, das Oel hinzugefügt und weiter erwärmt, bis sich die Körper vollständig vereint haben. Dann nimmt man die Schale aus dem Wasserbad, läßt nun den auf 65° erhitzten und filtrirten Gurkensaft unter beständigem Rühren in einem dünnen Strahle zufließen, bis auch Saft und Fett zu einer rahmartigen Masse sich vereinigt haben. Nach dieser innigen Vereinigung setzt

---

*) Dieses Recept ist dem sehr zu empfehlenden Büchlein „Die Schönheit des Weibes" von Hortense de Goupy, Berlin, entnommen.

man das Gurkenessenz und das Neroli-Oel oder ein anderes Parfum zu.

Ein anderes sehr gutes und unschuldiges Hausmittel gegen Sommersprossen ist: 50 große Quittenkerne werden mit 100 Gramm reinen Alkohol angesetzt. Dazu gibt man 200 Gramm Rosenwasser und den Saft von vier Citronen. Täglich zweimal mit einem reinen Schwämmchen die kranken Partien zu waschen. Früh und Abends eine Sandwaschung.

Sollte das bisher Empfohlene zur Vertreibung der Sommersprossen nicht genügen, so kann man folgende Hausmittel mit fast sicherem Erfolg daneben gebrauchen:

Saft von unreifen Johannisbeeren . .	125	Gramm
Fettes Mandelöl	100	"
Lanolin	25	"
Wachs	25	"
Schwefelmilch	20	"
Rosenöl	15	Tropfen

Das Lanolin wird mit dem Wachs geschmolzen, das Mandelöl zugefügt und dann mit dem Johannisbeersaft, den man langsam zufließen läßt, verarbeitet. Zuletzt fügt man die Schwefelmilch und das Rosenöl zu (Goupy). Früh und Abends einzureiben, nachdem die Haut mit warmem Wasser gewaschen wurde.

Natürlich ist alles umsonst, wenn die Haut nicht vor der Sonne möglichst geschützt wird. Schwarze oder dunkle Schleier sind bei Sommersprossen stets zu meiden.

Bei den Pilzflechten auf Brust und Rücken reibt man Abends etwas gewöhnliche Schmierseife ein und läßt sie eintrocknen; Früh wird dann die Sandabreibung vorgenommen, erst trocken, dann mit Wasser oder Seife.

Die trockenen Sandabreibungen werden von Leuten mit trockener Haut (Nervöse) sehr gelobt. Dazu benützt man einen Frottirhandschuh. Die Thätigkeit der Haut wird dabei auf die unschuldigste und kräftigste Weise angeregt.

Hat die Haut Neigung zu Sprüngen und zu Erfrierungen, so wird dieselbe Abends mit Lanolin eingerieben, ein alter schwedischer Handschuh angezogen und in der Früh mit Sand gewaschen. Hierauf wird wieder eine Spur Lanolin oder Vaselin eingerieben.

Als Unterstützung der Behandlung der Haut mit Toilettesand sind Kleienbäder (einmal in der Woche) zu empfehlen.

1 Kilo (für Kinder die Hälfte) Weizenkleie wird in einem leinenen Sack in einem großen Kochtopf durch $1/2$ Stunde gekocht, der Sack hierauf gut ausgepreßt und dieses Kleienwasser dem Bade zugesetzt.

Zur Conservirung der Haut in höherem Alter empfiehlt sich außer der Anwendung des Toilettesandes

die Waschung mit Mandelmilch. 20 süße und 2 bittere Mandeln werden geschält und gestoßen, dann mit Regenwasser fein zerrieben und durch eine feine Leinwand gesiebt. Es ist am besten, wenn man sich die Mandelmilch immer frisch bereitet.

Für Warzen gibt es unzählige Hausmittel. Sehr gut ist das Bestreichen mit dem Schleim der schwarzen Ackerschnecke, mit dem Saft der Wolfsmilchpflanze oder das Betupfen mit einem spirituösen Aufguß der Zweige und Blätter des Lebensbaumes. Sind die Warzen etwas gestielt, so ist es das Beste, dieselben mit einem starken Seidenfaden abzubinden. Solche gestielte Warzen kommen sehr häufig am Halse vor. Das Aetzen mit Salpetersäure ist ganz sicher, aber das überlasse man einem Arzte.

Frostbeulen sind selten ganz zu vertreiben, da sie mit der Constitution des Menschen zusammenhängen. Doch gibt es viele Linderungsmittel. Vor allem kräftige man die Haut mit Sandabreibungen. Wer Sommer und Winter sich fleißig mit Sand die Hände und Füße reibt, der wird viel weniger vom Frost zu leiden haben. Kinder lasse man im Sommer und Herbst im nassen Grase laufen.

Sind die Frostbeulen einmal da, dann thun Waschungen mit Petroleum sehr gut. Ein kräftigeres Mittel ist das Frostcollodium.

Collodium	50	Gramm
Terpentinöl	2	„

Damit werden die entzündeten Frostbeulen einmal des Tages bepinselt.

Auch der Leim ist ein altes und sehr gutes Hauhmittel gegen Frostbeulen. Die erfrorenen Partien werden mit flüssigem Leim bestrichen.

Frauen und Kinder, die Neigung zu Frostbeulen haben, haben häufig auch gedunsene häßliche Hände. Das beste Hausmittel dagegen ist, die Hände Abends gut mit Lanolin einschmieren und einen etwas engen, gutsitzenden schwedischen Handschuh bei Nacht zu tragen. In der Früh eine recht kräftige Sandwaschung.

Nicht bald von einem Leiden wird die Menschheit mehr geplagt, als von schmerzhaften Hühneraugen. Da es aber die Aerzte merkwürdigerweise unter ihrer Würde halten, sich mit dieser Menschenplage zu beschäftigen, steht die Menschheit hilflos diesen Schmerzen gegenüber oder ist auf Laienhilfe angewiesen. Hier gibt es nun ganz bestimmte Principien, von denen man, will man sich nicht schaden, nie abweichen soll. Man soll sich nie selbst die Hühneraugen schneiden, sondern dieselben stets nur abraspeln. Das thut man am besten mit einer einfachen kleinen Bildhauer- oder einem anderen Raspel, wie dieselben überall

zu haben sind. Vorher muß das Hühnerauge erweicht werden.

Um das Hühnerauge zu erweichen, gibt man Abends vor dem Schlafengehen ein kleines Scheibchen von dem Fleische der Citrone darauf und befestigt dasselbe mit einem Heftpflasterstreifen. Auch ein Streifen vom amerikanischen Heftpflaster, sogenannten Touristenpflaster 12—24 Stunden getragen, genügt zum Erweichen. Ebenso gut wird das Hühnerauge erweicht von der gewöhnlichen Schmierseife, wie sie bei jedem Seifensieder zu haben ist. Will man rasch erweichen, so nimmt man Glycerin und Alkohol zu gleichen Theilen, womit man das Hühnerauge einigemal betupft. Ist das Hühnerauge erweicht, so wird es mit der Raspel abgeraspelt. Bäder zum Erweichen sind nie anders als lau zu nehmen. Die Hauptsache ist aber, wie gesagt, nie selbst schneiden. Auch geschulte Hühneraugen-Operateure raspeln lieber, als daß sie schneiden, was gewiß sehr vorsichtig und zu loben ist.

Auf die Pflege der Haare soll jede sorgsame Hausfrau besonders bei ihren Kindern viel halten. Die Reinlichkeit des Haarbodens ist die erste Bedingung gedeihlichen Wachsthums der Haare. Darum soll jeder reinliche Mensch, besonders in Großstädten, wo so viel Staub und Schmutz in der Luft ist, wöchentlich einmal Abends vor dem Schlafengehen eine ausgiebige Kopfwaschung vornehmen. Dazu setzt man dem warmen

Wasser etwas Soda zu. Die Haare müssen sehr gut getrocknet, aber hernach nicht eingebunden werden. Man muß aber sogleich zu Bette gehen.

Zur Kräftigung des Haarbodens nach schweren Krankheiten oder aus anderen Ursachen sind als mildestes Mittel bei Kindern Abwaschungen mit einer Abkochung der Klettenwurzel ein zwar sehr altes, aber immerhin noch zu empfehlendes Hausmittel.

Kräftiger wirkt eine Waschung mit folgender Mischung:

30 Gramm Weinstein werden in 500 Gramm Wasser gelöst und dazu der Saft von fünf Citronen gegeben.

Ein anderes gutes Hausmittel zur Kräftigung des Haarbodens ist folgendes:

Alkohol . . .	500	Gramm
Wasser . . .	300	"
Barwurzelöl .	30	"

Abends vor dem Schlafengehen einzureiben, dazu zweimal die Woche eine Kopfwaschung mit etwas Soda.

Diätetische Regel zur Pflege der Haut.

Alle äußerliche Pflege der Haut, alle Sorgfalt, die man für die Reinheit des Teints verwendet, ist umsonst, wenn damit nicht Hand in Hand gewisse Vorschriften der Diät eingehalten werden. Die oberste

Regel ist hier die Mäßigkeit in Speise und Trank. Wenn die Frauen von heute bezüglich der Tafelfreuden oft es den Männern gleich machen wollen, dann wird ein schöner Teint bald zu den Seltenheiten gehören. Ein schöner Teint verträgt sich nicht mit viel Essen, am allerwenigsten aber mit starkem Alkoholgenuß. Wo Wein und Bier von Frauen regelmäßig genossen wird, findet man selten einen reinen Teint. Was der Alkohol in größerer Menge genossen auf der Haut für ein Unheil anstiftet, kann man an jedem Gesichte eines Säufers studieren. Also große Mäßigkeit und möglichste Enthaltung aller starken geistigen Getränke ist ein nothwendiges innerliches Erforderniß für die Pflege der Haut. Ferner sollen alle scharfen Gewürze so viel als möglich gemieden werden. Die Ueberzeugung, daß der Kaffeegenuß der Schönheit der Haut nicht zuträglich ist, fängt an bei den Frauen durchzugreifen. Vom Rauchen, als einem Laster der Männer und der Haut entschieden schädlich, wollen wir nicht reden, da es sich von selbst versteht, daß eine ordentliche Hausfrau nicht raucht.

Einen merkwürdig guten Einfluß auf die Haut haben bei Naturen, die zu träger Verdauung und Blähungen neigen und darum unreinen Teint haben, kleine kühle Klystiere, täglich genommen.

Hausmittel zur Pflege der Zähne.

Schöne Zähne sind nicht nur eine Zierde eines hübschen Mundes, sie sind auch zur Gesundheit des Körpers sehr wichtige Organe. Die Erhaltung derselben ist daher eine doppelte Pflicht. Glücklicherweise hat die Hygiene dort überall leichtes Spiel, wo die Eitelkeit des Menschen mit ins Spiel kommt, und darum geschieht auch für die Zähne heutzutage wirklich viel, oft fast zuviel. Doch da auch auf diesem Gebiete der Schwindel reiche Blüthen treibt, so wird es nicht schaden, einige gute Hausmittel zur Erhaltung der Zähne anzugeben. Das erste Mittel ist die Reinlichkeit des Mundes. Jedesmaliges Ausspülen nach Tisch ist leider noch nicht überall Sitte. Dazu benütze man einfaches kaltes Wasser, in das man einige Tropfen Kölnerwasser gibt.

Ist ein übler Geruch von cariösen Zähnen da, so genügen zwei Tropfen Creolin auf ein Glas Wasser zum Ausspülen abwechselnd mit 10—20 Tropfen von folgendem Mundwasser auf ein Glas Wasser.

Reine Salicylsäure . . .	5	Gramm.
Rectificirter Spiritus. . .	200	„
Pfeffermünzöl	20	Tropfen.

Als Zahnpulver ist das wirksamste folgendes: 100 Gramm feinpulverisirte Schlemmkreide wird mit feinpulverisirter Calmuswurzel (10 Gramm) verrieben und dazu 4—5 Tropfen Pfeffermünzöl gegeben.

Dieses einfache und sehr billige Zahnpulver übertrifft alle übrigen an Güte.

Eine besondere Pflege bedarf das Zahnfleisch. Wer sich seine Zähne lange fest und gesund erhalten will, massire täglich mit dem reinen Finger kräftig das Zahnfleisch. Lerne das Deinen Kindern an und du wirst ihnen eine große Wohlthat erweisen. Das Zahnfleisch wird der ganzen Länge nach (jede Seite oben und unten für sich und die Mitte extra) 20 bis 30mal kräftig der Länge und Breite nach gestrichen, besonders aber der feine Rand desselben, der an den Zähnen anliegt, hierauf der Mund mit frischem Wasser ausgespült.

Schädlich für den Schmelz sind alle Mineralsäuren, aber am meisten starke Temperaturdifferenzen, daher sollen eisgekühlte Getränke, Gefrornes, unmittelbar nach oder zu warmen Speisen nicht genossen werden.

Dem Zucker wird wohl in Bezug auf seine Schädlichkeit mehr nachgeredet, als er verdient. Unsere Voreltern liebten auch die Süßigkeiten und hatten herrliche Zähne. Die Hauptursache schlechter Zähne ist häufig eine angeborene. Wer von Haus aus gute Zähne mitbekommen hat, kann ohne Schaden in mäßiger Menge Süßigkeiten essen. Uebermaß schadet überall.

Die Zahnseifen und Zahnpasten sind nicht sehr zu empfehlen. Am ehesten noch das Kalodont.

Eine häufige Plage sind die Zahnschmerzen. Zuerst versuche es mit der Wärme. Ein vierfach zusammengelegtes, sehr kleines Leinwandbäuschchen tauche in ganz heißes Wasser und lege es so heiß, als man es erleidet, auf das Zahnfleisch des schmerzenden Zahnes. Auch äußerliche Wärme in Form einer über Zuckerrauch gewärmten Watta ist angezeigt. Alles Andere ist Sache des Zahnarztes.

Hausmittel zur Pflege der Augen und Ohren.

Ein gutes Auge ist ein köstlicher Schatz, der möglichst lange erhalten werden soll. Daher soll man sich angewöhnen, der Pflege dieser Gottesgabe eine Minute des Tages zu widmen. Hat man ja für so viele unnöthige, ja oft schädliche Gewohnheiten Stunden lang Zeit. Täglich bade man die Augen in brunnfrischem Wasser, indem man im Bade die Augenlider weit öffnet und schließt. Es genügt eine halbe Minute. Für ältere Personen empfiehlt sich die tägliche Waschung der Augen mit folgendem Waschwasser:

Rosenwasser . . .	200	Gramm.
Franzbranntwein .	50	„

Ist ein Fremdkörper ins Auge gefallen, was heutzutage besonders beim Eisenbahnfahren vorkommt, und wo die feinen scharfen Kohlenstäubchen große Schmerzen verursachen, so gibt es da ein vorzügliches Mittel: man reibe recht fleißig das nicht verletzte Auge und lasse das verletzte Auge in Ruhe. Das Geheimniß dieses sicher wirkenden Mittels liegt darin, daß der Mensch das Bedürfniß hat, zu reiben; reibt er nun das verletzte Auge, so werden diese feinen, scharfen Kohlenstäubchen in die weiche Schleimhaut hineingepreßt, und die Natur kann sie dann nicht mehr von selbst herausbringen. Läßt man aber das kranke Auge in Ruhe, so bringen die Muskeln der Augenlider ganz von selbst den fremden Körper gegen den inneren Augenwinkel, wo er dann leicht entfernt werden kann. Geht es so nicht, so überlasse die Entfernung des Fremdkörpers dem Arzte, und gebe bis zur Ankunft desselben kalte Umschläge. Gegen Schwäche in Folge Nervosität täglich ungezuckerte Limonade von dem Saft von 2 Citronen auf 150 Wasser.

Auch die Pflege der Ohren soll eine sorgsame Hausfrau bei sich und ihren Angehörigen nicht übersehen, doch es nicht so machen, wie wir es oft von unseren fleißigen Müttern gesehen haben, die sich mit irgend einer Strick- oder Haarnadel im Ohre herumgestochen haben. Das ist ein sehr schädlicher Unfug. Man hat hier nichts anderes zu thun, als die An-

sammlung von Ohrenschmalz zu verhüten und den Schmutz zu entfernen. Dazu genügt, wenn man ein- bis zweimal im Monate die Ohren ordentlich Abends vor dem Schlafengehen ausspritzt. Gut ist, wenn man einige Stunden vorher einige Tropfen reines Mandelöl hineintropft, um das Schmalz aufzuweichen. Das Tragen von Wattabäuschchen ist ohne Anordnung des Arztes als schädigend zu betrachten. Man hüte sich überhaupt vor dem vielen Herumdoktern an den Ohren. Auch wir Aerzte können beim Ohr wenig leisten, ja es wird durch dasselbe heutzutage oft bei den Ohren mehr geschadet als genützt. Ist ein Fremdkörper in's Ohr gekommen, wie dieß bei Kindern mitunter vorkommt, so überlasse die Entfernung desselben dem Hausarzte, versuche es niemals selbst.

Gegen Ohrenschmerzen darfst Du nur einige Tropfen reinen Mandel- oder Olivenöls, die man früher im Fläschchen erwärmt hat, mit einem Tropfglas in's Ohr und ein Bäuschchen Watta darüber geben. Sehr empfiehlt sich auch die Selbstmassage. Man streiche mit dem Mittelfinger, den man hinter dem Ohre ansetzt, kräftig längs des Unterkieferrandes 20mal nach vorn und unten.

Bemerkungen über Fettleibigkeit.

Viele Frauen fürchten die Fettleibigkeit mehr als manche andere schwere Krankheit und auch theilweise

mit Recht, da sie die Schönheit des Körpers sehr beeinträchtigt. Doch muß ich hier von allen einseitigen Entfettungscuren warnen. Das Fett des Körpers ist dem ersparten Reichthum zu vergleichen. Gibst Du in Deiner Wirthschaft ebenso viel aus als Du einnimmst, so wirst Du nie reich werden, und sorgst Du bei Deinem Körper, daß Du nicht mehr einnimmst als Du ausgibst, so wirst Du nie fett werden. Mäßige Leute bei entsprechender Bewegung werden selten fett, und ist schon die Anlage dazu groß, nun dann muß man eben die Einnahmen sowohl der flüssigen als festen Nahrungsmittel gleichmäßig einschränken, aber nicht **einseitig** sich gewisse wichtige Nahrungsbestandtheile entziehen, wie das bei den meisten Entfettungscuren geschieht, wobei man wohl abmagert, aber auch von der Cur einen Schaden hat. Besonders müssen Nervöse vor forcirten Entfettungscuren gewarnt werden. Die Nervösen sollen froh sein, wenn sie etwas Fett ansetzen, denn das zeigt, daß die Nerven ruhiger sind. Es kommt bei solchen Naturen so wie so die Zeit, wo das Fett von selber schwindet, und dann ist es gut, wenn sie etwas zuzusetzen haben.

So unsinnig es ist, wenn Frauen und Mädchen sich zu stark schnüren, so wenig läßt sich gegen ein gut sitzendes Corset einwenden, und den Frauen das Tragen der Corsets ganz zu verbieten, ist ebenso unsinnig. Frauen haben, wenn sie einmal über die

Wechseljahre hinaus sind, leider oft die Gewohnheit, daß sie im Tragen des Corsets bequem werden.

Die Folge davon ist nicht nur, daß sie, wie man sagt, aus der Form gehen, sondern daß durch das Wegfallen des Druckes auf die Lenden- und Bauchgegend nun das Fett sich dort leichter ansammelt, welche Ansammlung noch gewöhnlich durch die bequemere Lebensweise und auch durch die Neigung der Natur in diesen Jahren zur Fettbildung begünstigt wird. Auch die Gasbildung wird durch das Nichttragen des so lange gewohnten Corsets begünstigt und die Ausdehnung des Unterleibs dadurch auch schädlich und unbehaglich.

Hausmittel für frische Wunden und Verletzungen.

Für frische Wunden gibt es nur ein oberstes Princip, gegen welches man sich nie vergehen darf: Nie die Wunde zu reizen und dieselbe nie zu verunreinigen. Und um diesem Principe nie entgegenzuhandeln, gibt es bis zur Ankunft des Arztes auch nur ein Hausmittel, das ist das reine, frische Brunnenwasser. Hat man es mit einer stärkeren Blutung zu thun, so nimm eine starke Leinwandfatsche, die stets in der Hausapotheke liegen soll, tauche dieselbe in kaltes, frisches Brunnenwasser und umwickele fest die verletzte Stelle, auf diese nasse Fatsche kann man dann bis zur Ankunft des Arztes fleißig

kalte Umschläge machen. Nie soll man zu offene Wunden Eis, um das Wasser kälter zu machen, nehmen, da dasselbe gewöhnlich unrein ist; auch ist es nicht nöthig, wenn man dafür fleißig das Wasser wechselt. Hat man es mit einer Wunde zu thun, die nicht stark blutet, genügt das Auflegen einer naßkalten Compresse. Jeder Zusatz von Arnika 2c. ist zu vermeiden.

Hat der Verletzte eine so starke Blutung, daß das Blut im Bogen aus der Wunde springt und muß man befürchten, daß sich der arme Patient bis zur Ankunft des Arztes verblutet oder doch großen Schaden durch die starke Blutung leidet, so muß man rasch und energisch handeln. Ist die Blutung an einer Extremität, Fuß oder Arm, so nimmt man ein elastisches Band, Hosenträger 2c. oder einen elastischen Schlauch, wie ja diese Gegenstände fast in jeder Haushaltung zu haben sind, und umschnürt das Glied centralwärts, also gegen das Herz zu, fest mit dem Band oder dem Rohr, bis das Bluten aufhört. Da das Mittel sicher und jedesmal wirkt und man auch damit keinen Schaden anstiften kann, so soll man mit der Anwendung desselben nicht zu ängstlich sein, da das Blut ein kostbarer Saft ist. Man soll aber nicht gar zu fest zuziehen, sondern allmälig, bis man sieht, jetzt vermindert sich die Blutung, denn es blutet noch 1—2 Minuten nach, wenn man auch schon fest genug zusammengezogen hat. Die Wunde wird dann bis zur Ankunft des Arztes mit einer kalten Compresse bedeckt.

Auf kleineren Wunden, wenn sie sehr stark bluten, hilft oft auch, wenn man einige Zeit seinen **reinen** Finger fest auf die Wunde drückt, wenn eben die Wunde nur so groß ist wie die Fingerspitze, wie dies bei Stichwunden mitunter der Fall ist.

Ist die Wunde so unbedeutend, daß Du es nicht für nöthig findest Deinen Hausarzt zu rufen, so verbinde die Wunde mit einfacher Verbandwatta, die Du in frischem Brunnenwasser oder in 1 Percent Carbolwasser getaucht und ausgedruckt hast. Eitert die Wunde nicht, so brauchst Du dieselbe nur alle zwei Tage trocken zu verbinden. Bei Eiterung täglich einmal. Alles pflastern ist zu vermeiden. Die Wunden heilen am besten und schnellsten, wenn man nur für Reinlichkeit sorgt. Die Watta muß immer mit reinem gewärmten Brunnenwasser befeuchtet werden, ehe man sie wegnimmt, damit sie sich ohne Reizung der Wunde entfernen läßt. Bei langsam heilenden, eiternden Wunden ist ein Bad mit Käspapel- oder Camillenthee sehr zuträglich. Alles andere ist Sache des Hausarztes.

Auch bei Brandwunden wird man immer am besten thun, wenn man bis zur Ankunft des Arztes nur mit kaltem Wasser operirt. Die Leinwandbinde wird naß um die verbrannte Stelle gelegt und darüber kalte Umschläge fleißig gewechselt. Blasen läßt man am besten wie sie sind, da der Druck derselben die weitere Transsudation hindert und die Heilung darunter rascher vor sich geht; springen sie von selbst, dann lasse man

die abgehobene Schichte darauf liegen, sie ist der beste Schutz.

Ist die Kälte dem Patienten nicht mehr angenehm, so bedecke die Brandwunde mit öligen Substanzen. Hier gibt es nun viele alte Hausmittel, wie gleiche Mengen Kalkwasser mit Leinöl, Olivenöl und Eierklar zu Schaum geschlagen oder andere thierische und pflanzliche Oele und Fette. Für kleinere Brandwunden eignet sich vortrefflich ein Hausmittel, wie ich es bei den Eisenwerkarbeitern in Steiermark, die sich sehr häufig verbrennen, im Gebrauche gefunden habe. Der gewöhnliche Tischlerfirniß wird auf die verbrannte Stelle aufgepinselt, dann eine dünne Lage Watte darüber gegeben, diese wieder mit Firniß angepinselt und darüber eine Binde gelegt. Der Firniß trocknet ein und bildet mit der Watte eine gut schützende Decke, die nur dann entfernt zu werden braucht, wenn sie sich leicht von selber löst, wo dann die Brandwunde darunter als geheilt sich zeigt.

Aetzwunden von starken Säuren und Alkalien kommen im bürgerlichen Haushalte glücklicherweise selten vor. Da muß man nun freilich rasch eingreifen und vor Allem dafür sorgen, daß die ätzenden Substanzen rasch von der Haut entfernt oder wenigstens neutralisirt werden. Bei Alkalien, Kalk und Laugenessenz wendet man mit viel Wasser verdünnten Essig an, bei Säuren viel verdünnte Milch mit Zusatz von gebrannter Magnesia oder allein.

Für die Verletzungen der Haut ohne Wunde, also für die Prellungen, Quetschungen, für die Verrenkungen der Gelenke 2c., gelten obige Hausmittel gegen den Schmerz.

Beliebt sind bei diesen Verletzungen außer dem kalten Wasser allein Zusatz von Bleiwasser (Goulardischem Wasser) und in neuerer Zeit essigsaure Thonerde, in allen Apotheken erhältlich. Schaden wird man damit sicher nicht, doch genügt das einfache Brunnenwasser in allen Fällen allein.

Diese Umschläge mit essigsaurer Thonerde empfehlen sich auch bei den im Sommer so häufigen giftigen Mückenstichen, wobei die ganze Extremität oft ganz erschrecklich aufschwillt.

Hausmittel gegen die Nervosität.

Ich sehe meine freundlichen Leserinnen ungläubig lächeln über diesen Titel, daß ich auch ein Hausmittel gegen diese Geißel der heutigen Menschheit habe. Freilich habe ich ein ganz herrliches Hausmittel dagegen, welches zwar die Nervosität, die meist angeboren ist, nicht heilt, aber sie besser einschränkt als alle medicamentösen Mittel. Es ist dies die häusliche Arbeit. Mit den Nerven muß man sich raufen, denn da gibt es nur Zweierlei, entweder bist Du der Ambos oder der Hammer. Entweder hast Du die Nerven in Deiner

Hand oder die Nerven haben Dich in der Hand. Die Nerven nervöser Frauen bedürfen einer fortwährenden Ablenkung; ist es nicht die häusliche Arbeit, so müssen es die Vergnügungen sein, und was von beiden das Bessere ist, brauche ich einer braven Hausfrau nicht erst zu sagen. Wer ordentlich als Hausfrau seine Pflicht thut, hat wenig Zeit, auf seine Nerven zu achten, und je weniger man darauf achtet, desto besser ist es, denn loswerden kann man seine kranken Nerven doch nicht ganz.

Also Beschäftigung und wieder Beschäftigung ist das beste Heilmittel für die Nervosität. Außer dieser häuslichen Ablenkung gibt es nur ein Mittel, welches auch sicher wirkt, wenn es richtig angewendet wird, das ist eine **sehr vorsichtig** angewendete Kaltwassercur. Doch soll diese nicht als kurze, einige Wochen dauernde Cur in Anwendung kommen, sondern, da man es mit einem Zustande zu thun hat, der eigentlich ein dauernder ist und nur eingedämmt werden kann, so muß auch die Anwendung eine dauernde sein. Es ist leider der Fehler der Kaltwasserheilanstalten, daß in denselben die Cur gewöhnlich für Nervöse zu stark in Anwendung kommt und dadurch eher eine Steigerung als eine Abschwächung der Nervosität erzielt wird. So eine Wassercur muß das ganze Jahr fortgesetzt werden und besteht in einfachen kalten Waschungen des ganzen Körpers mit einem großen Schwamm. Diese Waschungen werden bei Frauen zu gewissen Zeiten nur auf den Oberkörper beschränkt. In der warmen Jahreszeit können dazu die

Woche dreimal eine Uebergießung des Rückens oder ebenso oft sehr kurze (1—2 Minuten) kalte Vollbäder kommen. Vor dem langen Gebrauche von Vollbädern, besonders unter 15°, kann bei Nervösen nicht genug gewarnt werden. Innerlich darfst Du ohne ärztlichen Rath gegen die Nervosität kein Medicament gebrauchen. Das viele Nehmen von Brom ohne oder mit ärztlichen Rath hat schon Manchem geschadet. Als Hausmittel gegen die Nervosität, innerlich genommen, hat sich die Citronensäure als ein herrliches Hausmittel bewährt. Es ist kein reiner Zufall, daß die aufgeregten Südländer die Limonade so lieben. Die Pflanzensäuren kühlen das aufgeregte Blut besser und unschädlicher als alle chemischen Mittel. Und die wohlschmeckendste Pflanzensäure bietet uns die Citrone. Nur muß dieselbe mit möglichst wenig Zucker oder am besten ohne Zucker gebraucht werden. Auch soll die Citrone so ausgepreßt werden, daß die ätherischen Oele der Schale nicht mit in den Saft ausgepreßt werden.

Zu dem Zwecke muß man die Citrone vor dem Auspressen wie eine Orange schälen, oder man benützt zum Auspressen die englischen, gläsernen Citronenpressen*), bei welchen die Schale nicht gepreßt wird.

---

*) Diese englischen Citronenpressen sind in Wien das Stück zu 25 kr. bei der Glasfirma Stölzle's Söhne im Freihause auf der Wieden zu haben.

Man beginne mit dem Saft von einer Citrone auf 150 Grm. Wasser (ein mittleres Trinkglas) ohne Zucker und steige nach je einem Monat auf den Saft von 2—3—4, im Sommer auf 5—6 Stück für 24 Stunden auf je 150 Grm. Wasser, wobei man später auf die gleiche Menge Wasser den Saft von zwei Citronen nimmt. Diese Citronencur ist merkwürdig beruhigend, und nach und nach schmeckt auch eine starke Limonade sehr angenehm, ja man hat selbst das Bedürfniß, mit der Anzahl von Citronen zu steigen. Diese Cur kann ohne den geringsten Schaden jahrelang fortgesetzt werden. Besonders ist sie bei nervöser Schlaflosigkeit zu empfehlen, wobei man direct vor dem Schlafengehen die Limonade nimmt. Am besten ist, wie gesagt, von vorneherein, nie Zucker beizumischen, nach kurzer Zeit schmeckt die Limonade ohne Zucker besser als mit Zucker, nur Anfangs bedarf es einiger Ueberwindung.

Auch bei starken Blutungen der Gebärmutter ist eine starke ungezuckerte Limonade (3—4 Stück per Tag) das beste Hausmittel.

Die Pflanzensäuren schaden auch nicht den Zähnen, wie dies regelmäßig bei den Mineralsäuren, z. B. Weinsteinsäure, Haller'sche Säure ꝛc. der Fall ist.

Für die nervöse Schlaflosigkeit ist auch der Hopfen ein altes, gutes, unschuldiges Hausmittel. Daher wirkt oft ein Gläschen Pilsnerbier, Abends vor dem Schlafengehen genommen, recht gut. Auch der Geruch des Hopfens wirkt gut und füllt man zu dem Zwecke einen

kleinen Kopfpolster mit Hopfenblüthen, auf den man dann liegt. Manchmal ist auch eine kleine Tasse warmer Camillenthee, im Bett genommen, recht wirksam. Zum Schlusse sei das bekannte Mittel erwähnt, um unangenehme Gedanken und besonders die Furcht vor dem Nichteinschlafen können zu verbannen: Man zähle langsam von 1—100 und repetire; mir hat dieses einfache Mittel unzählige Mal gute Dienste geleistet.

Man hüte sich vor allen Schlafmitteln so lange als nur immer möglich, besonders vor Chloral, Morphium und am meisten vor der Hypnose.

Zusammenfassung.

Mit dem Gesagten wären also alle jene Fälle, in denen eine Hausfrau als erste medicinische Instanz angerufen wird, in der Hauptsache erschöpft. Die Erkennung des leidenden Zustandes sowohl als auch die Anwendung der dagegen empfohlenen Mittel unterliegt keinen Schwierigkeiten, und wenn man sich streng an die Vorschriften hält, kann damit nur Gutes und Ersprießliches geleistet werden. Ich habe dabei, wie gesagt, von den zahllosen alten und neuen Hausmitteln nur das beste und wirksamste empfohlen, dabei von der Ueberzeugung ausgehend, daß es besser und leichter ist, das Wenige gut zu wissen und richtig anzuwenden, als durch die Menge verwirrt zu werden und dadurch in Zweifel zu gerathen, was im gegebenen Falle zu thun ist.

„Wenig aber gut“, und „Wer rasch gibt, gibt doppelt“, das sind die zwei Principien, von denen eine gebildete und gewissenhafte Hausfrau bei ihrem Handeln am Krankenbette sich leiten lassen soll.

Recapituliren wir nun kurz das Wichtigste. Eine Hausfrau hat es in erster Linie mit den zwei häufigsten Symptomen von Krankheiten zu thun, mit Schmerzen und Fieber. Ist der Schmerz ein entzündlicher, wobei auch etwas Fieber verbunden ist, so ist die Anwendung der Kälte angezeigt.

Hat man es mit nicht entzündlichen Schmerzen, also mit rheumatischen oder neuralgischen Schmerzen zu thun, so ist die Wärme angezeigt.

Gegen Fieber darf nur äußerlich eine nasse Einwickelung oder eine Essigwaschung des Körpers angewendet werden, innerlich kühlende, säuerliche Getränke oder zur Unterstützung des Schweißes bei einer Einpackung irgend ein heißer Thee. Alles Uebrige gehört in das Gebiet des Arztes.

Andere auffallende Symptome von Krankheiten sind Diarrhöe und Verstopfung. Bei der Diarrhöe wurde vor der laienhaften Anwendung von Opiaten gewarnt und die sehr sicher wirkende Heidelbeere empfohlen, bei der Verstopfung der leider häufige Gebrauch der Abführmittel als schädlich erklärt, viele unschuldige Hausmittel dagegen angegeben, aber auch erwähnt, daß die Sitte der Französinnen und unserer Voreltern, im Frühjahr und Herbst eine kleine Abführcur durch-

zumachen, nur empfohlen werden kann. Außerdem wurden diätetische Regeln bei diesen Leiden sowohl, als bei der Magen- oder Verdauungsschwäche als das Wichtigste hingestellt.

Für die Pflege der Haut wurde ein vorzügliches hygienisches Kräftigungsmittel — der Toilettesand — empfohlen, und überhaupt die Pflege der Haut als ein wichtiges Vorbauungsmittel gegen Hautkrankheiten angerathen.

Ebenso wurde die Pflege der Haare, der Ohren und der Augen Dir an's Herz gelegt und unschuldige, aber sehr wirksame Hausmittel dazu empfohlen.

Bei Wunden wurde die Reinlichkeit als das oberste und einzige Princip, das die Hausfrau zu beobachten hat, erklärt.

Mit den Nerven, wurde der Rath gegeben, sich zu raufen, und wer das nicht thut, dem helfen auch alle Haus- und anderen Mittel nichts. Außerdem die Citrone als vorzügliches Beruhigungsmittel empfohlen.

Die Kinderstube.

Welches Kind erinnert sich nicht gerne im späteren Alter an eine freundliche Kinderstube, in der es seine heitersten, vergnügtesten und glücklichsten Stunden zugebracht? Und wie wenige Stadtkinder von heute, besonders die Großstadtkinder, haben eine so angenehme Erinnerung. Ja, da wird am allermeisten gegen die armen Kinder von heute gesündigt.

Man sehe sich nur eine großstädtische Wohnung einer selbst bemittelten Bürgerfamilie an. Das größte, hellste Zimmer ist gewöhnlich der Salon, ein Zimmer, welches zu betreten den Kindern strenge verboten und ihnen darum gewöhnlich in der unangenehmsten Erinnerung ist. Das zweitgrößte Zimmer ist das Speisezimmer, die Schlafzimmer, aber auch die Kinderstube, sind gewöhnlich die kleinsten und was das schlimmste ist, auch die bezüglich Luft und Licht am schlechtesten — gegen die Hofräume zu — situirten Zimmer. Und in diesen kleinen Räumen müssen nun die Kinder die Nächte und wohl auch in den Großstädten bei schlechtem

Wetter den größten Theil des Tages zubringen, wenn sie nicht die übrige Zeit in den trotz allen hygienischen Fortschritten und Maßregeln überfüllten und darum schlecht gelüfteten Schulzimmern sitzen müssen. Und da wundert man sich noch, daß solche Kinder blaß und elend aussehen und ihnen jene Heiterkeit und Lebenslust fehlt, welche Eigenschaften so unzertrennbar von gesunden Kindern sind?

Zur Kinderstube soll in den Städten also das größte, hellste, freundlichste Zimmer gewählt werden. Dasselbe soll stets gut und besonders Abends vor dem Schlafengehen nochmals gelüftet werden; in demselben soll nie unreine Wäsche aufbewahrt, und nie nasse, schmutzige Wäsche getrocknet werden. Die Temperatur in demselben soll nie über 15° R. sein. Dies ist alles schon tausendmal gesagt worden, aber leider ohne viel Nutzen, da viele Frauen heute noch immer mehr darauf geben, einen schöneren Salon als gesündere Kinder zu haben.

Es ist eine gute Einrichtung der Natur, daß die Gesundheit der Kinder nicht vom Reichthume abhängt. Im Gegentheil, wir sehen, daß die Extreme auch hier sich berühren. Die Kinder der sehr reichen und der sehr armen Leute sind meist die kränksten. Bei den ersteren geschieht meist zu viel des Guten, bei den letzteren zu wenig, und der Erfolg ist der gleiche.

Die gesunden Kinder trifft man bei dem selbstständigen Bauernstand und dem mäßig wohlhabenden Mittelstande, wo die Kinder vernunftgemäß gehalten, nicht zu viel und nicht zu wenig geschieht und an den tausendjährigen Sitten festgehalten wird.

Mit reichen Kindern werden heutzutage schon alle möglichen Curen unternommen, ja man kann sie schon in Karlsbad am Sprudel treffen, sie werden von einem Hôtel ins andere geschleppt, haben nie ihre gleichmäßige Kost und Ordnung, sind mehr auf Reisen als zu Hause. Ihre Kost ist gewöhnlich eine zu reizende, für den Organismus zu stark und der Erfolg alles ausgegebenen Geldes sind blasse, nervöse Kinder, die keine Widerstandsfähigkeit haben.

Die heutige Zeit, die so am Neuen hängt, hat auch in der Kinderstube eine gewaltige Revolution hervorgebracht, aber damit mehr geschadet als genützt. Sie hat viele Mißbräuche abgeschafft, aber auch viel mehr schädliche neue Bräuche eingeführt.

Nirgends ist aber eine Schädlichkeit von nachtheiligeren Folgen als in der Kinderstube, und eine kräftige Gesundheit ist ein besseres Capital als Geld und Geldeswerth. Und dieses so werthvolle Capital wird so oft in der Kinderstube schon auf unsinnige Weise und, was das traurigste ist, in der besten Absicht vergeudet.

Abhärtung.

Die Abhärtung ist ein so wichtiges Capitel, es hängt so viel Glück und Unglück der Kinder davon ab, so daß jede pflichtgetreue Mutter diese Frage sich zu einer wahren Herzenssache zu machen Ursache hat. Leider stehen sich hier auch die Extreme schroff gegenüber. Während ein großer Theil der Mütter nach dem Grundsatze: „besser bewahrt als beweint", und unterstützt von ängstlichen Kinderärzten, die Kinder in jeder Hinsicht verwärmen, gehen andere Mütter, angespornt von begeisterten Naturärzten, in das andere Extrem und härten ihre Kinder in einer Weise ab, die wohl für die Kinder kräftiger Landbewohner sehr angezeigt ist, aber nicht für die Kinder der städtischen Bevölkerung. Wir müssen hier vor allem das Gesetz in Erinnerung bringen, daß sich nicht Alles für Alle schickt und daß es ein großer Unterschied ist, was man für Kinder vor sich hat. Leider müssen wir auch die Thatsache als feststehend betrachten, daß die Kinder der Städter vom Hause aus nicht so widerstandsfähig sind, daß sie also auch nicht so abhärtungsfähig sind, wie die Landkinder, weil es wenige Stadtfamilien gibt, wo nicht schon schwächere Organe, gewiß aber ein schwächeres Nervensystem, wenn nicht wirkliche Krankheitsanlagen vererbt werden. Die Kinder solcher Familien vertragen nun einmal eine energische Abhärtung, wie sie z. B. der gewiß sehr verdienstvolle Pfarrer Kneipp, der dabei immer seine

kräftige Landbevölkerung vor Augen hat, empfiehlt n i c h t.

So wie die städtische Bevölkerung quasi den Mittelstand bildet, so paßt auch für ihre Kinder in der Abhärtungsfrage der goldene Mittelweg. Diesen goldenen Mittelweg wollen wir nun bei unseren städtischen Kindern bezüglich der Abhärtung auch gehen und man wird so zwischen den extremen, gefährlichen Klippen durchschiffen.

Vor dem Ablaufe der Zeit, als das Kind gut laufen kann, wolle man mit der Abhärtung nicht beginnen, also gewöhnlich nicht vor Ablauf des ersten Jahres. Das tägliche warme Baden im ersten Jahre, besonders wenn das Bad über 26° gegeben wird, ist entschieden zu vermeiden. Es genügen 2—3 warme Bäder in der Woche und soll nach jedem warmen Bade das Kind mit 18—20grädigem Wasser übergossen werden. Nie sollen Kinder mit warmen Tüchern abgetrocknet werden, weil die Reaction der Haut dadurch behindert wird. Vom ersten Jahre an soll jedes Kind in der Früh mit frischem Wasser am ganzen Körper kalt gewaschen werden. Einmal die Woche ein warmes Bad mit einer kalten Uebergießung. Vor d e m 5. J a h r e s o l l e n n e r v ö s v e r a n l a g t e K i n d e r k e i n k a l t e s V o l l b a d b e k o m m e n, auch im Sommer nicht. Nach dem 5. Jahre bis zum 8. können Kinder im Sommer ganz kurze (1—2 Secunden) Vollbäder bekommen, darauf müssen sie aber herumlaufen. S o l l t e n s i c h s o l c h e

Kinder nicht gut erwärmen und bleibt ihnen des Tages über ein Frösteln, so hat das Vollbad zu unterbleiben.

Das von Pfarrer Kneipp empfohlene nasse Graslaufen kann man unseren Stadtkindern vom dritten Jahre an in der wärmeren Jahreszeit erlauben und habe ich diese Methode als ganz vorzüglich und nur nützlich kennen gelernt. Dasselbe soll nicht über eine halbe Stunde dauern, nicht auf einer bethauten Wiese stattfinden, wo die Sonne noch nicht darauf geschienen hat und bei lebhafter Bewegung der Kinder stattfinden. Das beste ist, wenn man eine bestimmte Stelle einer gemähten Wiese zur bestimmten Stunde mit einer Gartengießkanne ordentlich begießen läßt.

Vor dem achten Jahre sollen Stadtkinder nicht Schwimmen lernen, am allerwenigsten in einem Wasser unter 15 Grad. Auch dürfen die Schwimmlectionen nicht lange dauern, da Stadtkinder bis zum 15. Jahre eine länger dauernde Wärmeentziehung nicht vertragen. Besonders warnen muß man die Mädchen, wenn sie sich der Entwickelung nähern, vor länger dauernden Vollbädern oder Schwimmen, da Blutleere, Bleichsucht und Nervosität die sichere Folge ist. Solche Mädchen halten sich oft stundenlang in einem kalten Gebirgssee auf und schaden sich dadurch für's ganze Leben.

Vom 10. Jahre an können die kalten Waschungen in der Früh durch kalte Uebergießung des ganzen

Körpers ersetzt werden, am besten aus der Bettwärme heraus. Für zarte, anämische Kinder ist das aber oft schon ein zu starker Reiz und muß unterlassen werden, wenn sich die Kinder darauf nicht gut zu erwärmen im Stande sind. Wenn die Abhärtung gut thut, so sieht man den Erfolg sogleich und die Kinder lieben dieselbe. Hast Du es aber mit einem unüberwindlichen Widerwillen des Kindes zu thun und bleibt das Kind blutleer und schwächlich, klagt es oft über Kältegefühl, so zwinge die Natur nicht, denn sie ist stärker als der Mensch und im Kampfe mit ihr wird nur die Gesundheit des Kindes der Kampfpreis sein.

Kleidung.

Hie Jäger! Hie Kneipp! so hört man das Kampfgeschrei der heutigen Kleidernarren. Auch hier liegt die Wahrheit in der Mitte, es paßt eben nicht Alles für Alle. Im Allgemeinen soll man das Princip haben, Kinder nicht zu warm zu kleiden. Für kräftige, gesunde Kinder halte man sich also an die Leinwand oder eine Mischung von Leinwand und Wolle, für zarte, anämische, wenigstens für die Wintermonate, an die reine Wolle. Daß der Unterschied zwischen Schaf- und Baumwolle nicht so groß ist, wie uns die Wäscheapostel, Laman und Jäger, einreden wollen, beweist schon, daß Beide ihrer Wäsche die gleiche Wirkung zuschreiben.

Das Gefühl ist zur Schlichtung dieses Kleiderstreites der beste Richter. Was der Haut ein angenehmes Gefühl macht, ist der betreffenden Haut zuträglich. Es gibt Naturen, die es überhaupt nie dahin bringen, auf der bloßen Haut Wolle zu tragen, so unangenehme Gefühle haben sie davon. Seltener wird Leinwand unangenehm vertragen, daher ist sie auch für die Mehrzahl der gesunden Menschen, besonders für die Jugend angezeigt. Wer aber Leinwand trägt, darf nicht empfindlich gegen Verkühlungen sein, er muß eine abgehärtete Haut haben. Daher hat Kneipp, der die Abhärtung so empfiehlt, nur recht, wenn er dann consequenterweise seine grobe Leinwandwäsche empfiehlt. Für ältere Leute empfiehlt sich mehr die Wolle.

Daß sehr eng anliegende Kleidung, besonders starkes Schnüren bei jungen Mädchen schadet, wird so lange vergebens gesagt werden, so lange die Frauen eine dünne Taille für schön halten. Im Uebrigen ist die heutige Kleidung bei kleinen und größeren Kindern ziemlich praktisch, doch soll vor schädlichen Farben bei Strümpfen und Ballkleidern rc. gewarnt werden. Stoffe, die abfärben, sind meist der Haut schädlich.

Kautschukschuhe und Ueberkleider von mit Kautschuk imprägnirtem Tuche sind als höchst schädlich und verwöhnend zu meiden. Nasse Füße schaden Kindern nur dann, wenn die Füße verwärmt sind.

Wickelkinder werden heutzutage gerne, um Wäsche

zu sparen oder wenigstens das Deckkissen vor Verunreinigung zu schützen, fast ganz mit einer Kautschukeinlage umgeben. Diesen Unfug kann man nicht genug verdammen. Es ist diese Methode gerade so gefährlich und für das Gefühl unangenehm, wie es die Kautschuk-Regenmäntel der Damen, Gottlob seligen Angedenkens, waren. Diese Kautschukeinhüllung erzeugt ein permanentes Dunstbad, wodurch die Thätigkeit der Haut ganz unnöthiger Weise überangestrengt, und dadurch, daß derselben keine kühle Abwaschung folgt, wird die Haut verweichlicht, verwärmt und schlapp und verliert ihre natürliche Widerstandsfähigkeit gegen Temperaturdifferenzen. Will man schon beim Austragen das Deckkissen schonen, so lege man nur so viel Kautschukeinlage ein, daß die untere Seite des Kindes vom Kautschuk bedeckt ist. Die Seiten und der vordere Theil des Kindes bleibe aber stets frei, damit eine Abdunstung möglich ist.

Kleine Kinder, die nicht gehen können, sollen immer auf einer gut abgepolsterten Matratze fast flach liegen, nicht herumgetragen werden. Das Herumtragen ist nur eine üble Gewohnheit, an die sich Kinder rasch gewöhnen. Das Schreien ist nicht immer die Folge von Kranksein oder Schmerzen, sondern Kinder schreien überhaupt gerne und ist ihnen dasselbe auch als Lungengymnastik recht gesund. Das Herumtragen lindert weder Schmerzen, noch ist es dem Kinde bei Krankheiten zuträglich, das

Kind hat nur die Beruhigung des Gefühls, daß Jemand ein der Nähe ist und das wird auch erzielt, wenn man sich an das Bettchen setzt. Wie man die Kinder gewöhnt, so hat man sie.

Nahrung.

Was die Nahrung des Kindes im ersten Jahr betrifft, so gelten folgende Regeln.

Die beste Nahrung ist die eigene Brust der Mutter. Ammen sind bei der heutigen nicht so seltenen Verbreitung der Tuberkulose und Syphilis bei den Landbewohnern und bei den häufig nicht sehr soliden Charakteranlagen solcher Personen keine kleine Gefahr und Ursachen vieles Verdrusses. Wenn sich eine Frau zutraut, selbst große Ordnung zu halten, so ist das Aufziehen mit dem Fläschchen, als Ersatz für die Mutterbrust, das beste und einfachste. Als Regel gelten:

1—3 Monat: 3 Eßlöffel Milch, 6 Eßlöffel Wasser, 1 halber Salzlöffel Zucker.

3—6 Monat: 6 Löffel Milch, 6 Löffel Wasser, ebenso viel Zucker.

6—12 Monat: jeden Monat 1 Löffel Milch mehr, 1 Löffel Wasser weniger, bis im 12. Monat die reine Milch gegeben wird, Zucker etwas mehr als in den ersten 6 Monaten.

In den ersten sechs Monaten sieben solche Portionen. In den zweiten 5—6 und einmal gut eingekochte (am besten Gries) Suppe. So lange keine

Stockzähne da sind, will die Natur kein Fleisch oder ähnliche Speisen.

Hat man gute Milch zur Verfügung, so braucht man weder eine sterilisirte Milch, noch irgend eines der heute so angepriesenen Kindernährmittel, die Alle mehr schaden als nützen. Die beste Sterilisirung ist, wenn man die zusammengemischte Portion von 12 Eßlöffel unmittelbar vor der Malzeit bis fast zum Kochen erhitzt.

Pünktlichkeit und Ordnung ist die halbe Gesundheit des Kindes.

Die Kautschukstoppel als Schnuller sind ebenfalls eine schädliche Gewohnheit, die man heutzutage glücklicherweise nur bei Kindern sehr schwacher Mütter oder bei Kindern, die von gleichgiltigen Müttern ganz den Kindsfrauen überlassen werden, antrifft. Ein Schnuller im Munde eines Kindes redet heutzutage deutlicher für die Mißwirthschaft in der Kinderstube, als zehn böse Freundinnen zu reden im Stande sind.

Auch die Nahrung der Kinder über 1 Jahr ist heutzutage meist eine nicht zuträgliche. Bis zum Ausbruche der Stockzähne sollen Kinder kein Fleisch bekommen, sondern sehr nahrhafte, besonders für die Knochenbildung wichtige, eingekochte Suppen, Eier, Milch und leichtere Mehlspeisen. Für die Knochenbildung wichtige Suppen sind: eine sehr lange gekochte Griessuppe, Gerstensuppe

(aber nicht die feine, sondern die grobe, großkörnige Gerste) und die Hafersuppe. Besonders der Hafer und die davon bereiteten Speisen (Haferbrei, Hafergrütze ꝛc.) sind für die Knochenbildung wichtig. Vom Ausbruche der Stockzähne an können Kinder täglich einmal Fleisch bekommen.

Kinder, wenn sie nervös beanlagt sind, und das sind sie gewiß, wenn Vater oder Mutter nervös sind, soll man bis zum 15. Jahre nur reizlose Kost geben. Kein Thee, kein Kaffee, kein Wein oder Bier, wenig Fleisch, keine scharf gewürzten Speisen.

Milch (stets vorher gekocht), Milchspeisen, nur einmal Fleisch im Tag, ordinäre Mehlspeisen, Butterbrod, Honig, viel reifes Obst — das war seit Jahrtausenden die Kost der Kinder bei den Deutschen — wie sie noch stark und kräftig waren. Das viele Fleischessen ist eine moderne Unsitte und nützt nur — den Fleischhauern.

Hausmittel in der Kinderstube.

Es gibt zwar in der Kinderstube keine anderen Hausmittel als sie bei Erwachsenen in Anwendung kommen und ist daher für die Kinder das Obengesagte im Allgemeinen auch für die Kinderstube geltend. Doch gibt es einzelne, speciell in der Kinderstube besonders

häufig vorkommende Zufälle und Symptome, für die ich gute Hausmittel angeben will.

Das Frottsein (Wundsein) der ganz kleinen Kinder ist nicht immer Ursache der Unaufmerksamkeit der Mütter oder der Kindsfrauen, sondern hat seine Ursache in der scharfen Beschaffenheit des Stuhles und Urins. Es ist da nichts anderes anzuwenden, als fleißiges Waschen der gerötheten Theile mit frischem Wasser, gutes Abtrocknen, ohne zu reiben, und ausgiebiges Einpudern mit reinem Puder (Reismehl). Alle Puder, die Beimischungen enthalten (Salicyl ꝛc.), wie diese Mischungen als Kinderpuder zu verhältnißmäßig hohen Preisen verkauft werden, sind eher schädlich, zum mindesten eine unnöthige, theuere Ausgabe, da der billige Reispuder allein denselben Dienst leistet.

Auch der Ausschlag am Kopf (Grind) ist nicht immer durch Schmutz oder Vernachlässigung hervorgerufen, sondern eine Hautkrankheit, die bei manchen Kindern kommen muß und auch nicht vertrieben werden darf — wie dieß schon unsere Großmütter wußten — trotz der gegentheiligen Ansicht selbst der allerberühmtesten Hautärzte. Man soll nie scharfe Mittel gegen diesen Ausschlag am Kopfe anwenden, sondern nur für Reinlichkeit sorgen, die sich bildenden Borken dann und wann mit Käspapelthee aufweichen und mit 2% Carbolöl betupfen. Das Uebrige überlasse der Natur und

Deinem Hausarzte und Du wirst das beste gethan haben.

Dasselbe gilt von dem Ausschlage, wenn sich derselbe auf das Gesicht fortpflanzt. So unangenehm dieser Ausschlag ist und so sehr er das Kind entstellt, so ist es doch das beste, nichts anderes dagegen zu unternehmen. Schon die alte Bezeichnung „Vierziger“ besagt, wie hartnäckig das Uebel ist, und doch habe ich immer gefunden, daß die Kinder davon eher einen Nutzen als einen Schaden haben, und habe die schwersten Erscheinungen von dem gewaltsamen Vertreiben dieses Ausschlages auftreten sehen. Ich habe mich überzeugt, daß unsere Großmütter recht hatten, wenn sie behaupten, ein „Vierziger“ darf nicht vertrieben werden — und unsere gelehrten Hautprofessoren Unrecht haben.

Beim Zahnen hast Du nichts anderes zu thun, als für offenen Leib zu sorgen. Die äußerlich angewendeten alten Hausmittel (Zahnperlen 2c.) nützen nichts, schaden aber auch nicht, und da dadurch manches ängstliche Mutterherz beruhigt wird, läßt sich gegen die Anwendung derselben nichts einwenden.

Kinder wachen oft mitten in der Nacht mit einem häßlich bellenden Krampfhusten auf. Es ist der falsche Croup, der oft die Familie allarmirt, aber ganz ungefährlich ist. Einige Löffel heißes Oel innerlich und

äußerlich einen heißen Oelumschlag am Hals ist Alles, was Du dagegen zu thun hast.

Bei den häufigen Würmern der Kinder überzeuge Dich früher von der Art des Wurmes. In's Blinde hinein Wurmmittel geben, darfst Du nicht. Sind es die Fadenwürmer, wie sie im Mastdarm vorkommen und starkes Zucken im After erzeugen, ganz kleine Würmchen, so genügt eine Klystier von einem Absud mit Knoblauch. Gegen die Spulwürmer kannst Du $^1/_2$—1 Kaffeelöffel Wurmsamen Abends vor dem Schlafengehen und in der Früh ein $^1/_2$ Glas sehr schwachen kalten Senablätteraufguß. Geht es damit nicht oder ist ein Bandwurm da, so frage Deinen Hausarzt.

Die scrophulöse Anlage ist heutzutage unter den Stadtkindern, wenn auch nicht in den schlimmen Formen, doch sehr verbreitet. Für alle Kinder, die den Vierziger gehabt haben und Neigung zu Nasen- und Lungenkatarrhen haben, ist der Leberthran noch immer ein herrliches Hausmittel. Doch darfst Du denselben immer nur in den Wintermonaten geben. Laß solche Kinder in den Monaten November, December, Jänner, Februar täglich einen Eßlöffel von dem gereinigten Maager'schen Leberthran nehmen, und zwar durch mehrere Jahre. Die beste Zeit ist $^1/_4$—$^1/_2$ Stunde nach dem Frühstück und ein Münzenbonbon darauf. Dazu

wöchentlich ein Salzbad mit $1/2$ Kilo Steinsalz oder Halleiner Mutterlaugensalz und $1/2$ Kilo Kochsalz auf ein Bad. Im Sommer 2 Monat Gebirgs- oder Seeluft mit nassem Graslaufen und kalten Waschungen in der Früh, das ist das beste und einzige, was gegen diese Anlage gethan werden kann. Kalte Vollbäder sind vor dem 15. Jahre zu vermeiden.

Solche Kinder darf man, besonders in Großstädten, wo der Staub alle möglichen Schädlichkeiten enthält, nicht bei jedem Wind und Wetter ausschicken, da sie nicht widerstandsfähig sind; besonders die Nordostwinde sind zu meiden. Bei hartnäckigen Katarrhen der Lunge ist für solche Kinder der isländische Moosthee ein altes, gutes Hausmittel. Auch Speckeinreibungen der Brust, Abends vor dem Schlafengehen, mit kalten Waschungen in der Früh, ist sehr wirksam.

Bei allen entzündlichen Krankheiten in der Kinderstube, sei es des Halses, der Brust oder des Bauches, hast Du nichts anderes bis zur Ankunft des Arztes zu thun, als einen Prießnitzumschlag zu machen und denselben zu wechseln, wenn er warm ist. Ueber Nacht läßt Du denselben so lange liegen, als das Kind schläft. Es ist eine wichtige Regel, das Kind nie im Schlafe zu stören, denn der Schlaf ist ein vorzügliches Heilmittel der Natur in allen Krankheiten. Bei stärkerem Fieber ist, bis zur Ankunft des Arztes folgendes zu unternehmen:

Vor Allem soll eine Mutter lernen, den Körperthermometer anzulegen. Damit kann man sich manche Sorge vom Leibe halten. Für Kinder ist die Normaltemperatur 36·5—37° C. Ueber 37—38° ist das Kind nicht in der Ordnung, über 38° ist es krank und gehört ins Bett.

Die beste Medicin für ein krankes Kind ist strenge Diät, schon darum, weil ja sehr oft ein überladener oder verdorbener Magen die Ursache des Unwohlseins ist. Doch, wenn auch das nicht der Fall ist, so ist es eine goldene Regel, den Magen eines kranken Kindes in Ruhe zu lassen.

Hat das Kind schwaches Fieber bis 38·5, so genügt Bettruhe und Diät bis zur Ankunft des Arztes. Wären Zeichen einer Halsentzündung oder eines Lungenkatarrhs vorhanden, dann macht man, wie gesagt, einen Prießnitzumschlag um den Hals oder einen ebensolchen Umschlag um die ganze Brust. Der letztere wird am besten mit einer in 15° Wasser eingetauchten und gut ausgewundenen Serviette und einem dieselbe ganz bedeckenden Flanell gemacht.

Ist die Temperatur über 39°, so ist unter allen Verhältnissen eine Stammeinpackung (siehe oben) angezeigt, worin das Kind zwei Stunden liegen bleibt, und wenn es darin einschläft so lange, bis es aufwacht.

Nach der Auswickelung wird das Kind mit einem nassen, in kaltes Wasser getauchten Schwamm rasch abgerieben, dann getrocknet und ins Bett gelegt. Man

macht die Einpackung am besten in einem anderen Bett, als in dem des Kindes.

Ist ein Ausschlag im Anzug, so wird das Herauskommen desselben durch die starke Dunstung, die in der Einpackung entsteht, geradezu befördert, das Fieber wird, so weit es angezeigt ist, gemildert und dadurch mehr genützt, als wenn diese Procedur erst am zweiten oder dritten Tag der Krankheit vorgenommen wird, Als Getränk soll ein krankes Kind nur frisches Wasser, aber wenig auf einmal bekommen, als Nahrung eine Schleimsuppe. Auf keinen Fall wird es schaden, wenn jedes kranke Kind sogleich wie es unwohl wird, eine Klystier bekommt, da ja eine Verstopfung in allen Fällen schädlich und die Krankheit verschlimmernd wirkt.

Bei Fieber unter 38·5° gebe man dem Kind Abends eine Tasse heißen Camillenthee, decke es gut zu und suche dadurch Schweiß zu erzeugen. Damit können oft leichte, fieberhafte katarrhalische Entzündungen der Schleimhäute coupirt werden.

Die kindliche Natur ist so kräftig, daß man in den meisten Fällen leichterer Erkrankung mit strenger Diät, Bettruhe und höchstens Prießnitzumschlägen auskommt.

Kinder sollen ohne Anordnung des Arztes nie ein Medicament, auch nicht einmal ein Abführmittel

bekommen. Man erreicht gewöhnlich bei Stuhlverstopfung mit Stuhlzäpfchen, Klystieren, Zuckerwasser oder Obst sein Ziel. Ein Medicament zu geben, ist bei Kindern immer Sache des Arztes, und ein vernünftiger Arzt wird Kinder nie viel mit der lateinischen Küche plagen.

Ein Kind soll man nie aufgeben, so lange es athmet. So haben es unsere Mütter gehalten und damit manches Kind gerettet, welches die Aerzte aufgegeben haben.

Kinder animire man ja nie zum frühen Gehen. Ganz von selber soll diese Kunst erlernt werden, dann geschieht es auch zur rechten Zeit. Glaube nicht, liebe Hausfrau, daß da etwas versäumt wird, denn wir müssen ja später so wie so genug im Leben uns tummeln.

Kinder unter zehn Jahren, besonders wenn sie nervös beanlagt sind, sollen früh ins Bett. Solche leicht erregbare Kinder soll man Abends nicht in Gasthäuser, Theater mitnehmen. Der Schlaf beruhigt die Nerven und ist den Kindern zuträglicher als alle frühzeitigen Vergnügungen, die die Kinder höchstens blassirt machen.

Nervös beanlagte Kinder soll man wegen Bettnässen nie strenge strafen. Sie können meist nichts dafür. Entziehung von Obst oder anderen kleinen Vergnügungen genügen, um es einzuschränken. Fürchtet sich aber das

Kind sehr vor der Strafe, dann passirt das Malheur um so sicherer. Das von Pfarrer Kneipp empfohlene nasse Grasgehen habe ich in diesen Fällen mit sehr gutem Erfolg angewendet. Auch soll man darauf sehen, daß die Kinder überhaupt nicht zu viel, und besonders Abends, wenig Wasser trinken. Ein recht sicheres Hausmittel für das Bettnässen von Kindern über 10 Jahren ist, wenn man den Kindern Abends vor dem Schlafengehen den Saft von anfangs einer halben Citrone auf 50 Gramm Wasser und später, nach 14 Tagen, den Saft von einer ganzen Citrone ohne Zucker, unmittelbar vor dem Schlafengehen, zu trinken gibt.

Eine Unsitte ist noch zu besprechen, die schon viel Unheil in die Kinderstube gebracht, glücklicherweise jetzt im Abnehmen ist, doch noch immer so verbreitet ist, daß eine eingehendere Besprechung dieser allerwichtigsten Frage in der Kinderstube nöthig erscheint.

In gewisser Beziehung ist diese Frage heute auch für das zarte Geschlecht von großer Bedeutung und gilt das unten gesagte in nicht geringem Grade auch für nervöse Frauen.

Es ist dies die Frage:

Sollen wir unsern Kindern Wein geben?

Es hat sicher noch nie eine Zeit gegeben, wo so viel über Nerven gesprochen wurde, wie heute. Wenn man nur einige Generationen zurückgeht, so erscheint

selbst in der medicinischen Literatur das Wort „nervös“ selten, und im Publicum galt es als eine Schande, Nerven zu haben. Jedem Praktiker kommen heute noch ältere Leute vor, die böse werden, wenn man eine Krankheitserscheinung als „nervös“ bezeichnet.

Sollte die Nervosität, diese Geisel der heutigen Zeit, dazumal wirklich so selten gewesen sein? Es gab früher gewiß auch nervöse Leute, jedoch war die Erziehung eine derartige, daß das Kind schon frühzeitig lernen mußte, seinen Nerven Gewalt anzuthun, d. h. sich beherrschen. Ferner war die ganze Erziehung darnach eingerichtet, daß alle Reize auf ein so empfindliches Nervensystem, wie das kindliche, abgehalten wurden.

Dieses Princip wurde strenge in allen Verhältnissen durchgeführt. Die Kinder bekamen eine möglichst reizlose Kost, hauptsächlich Milch, wogegen Kaffee, Thee, Wein, Bier vor dem 14. bis 15. Jahre nicht erlaubt war. Eine Ueberbürdung durch das Lernen gehörte zu den Seltenheiten, die Vergnügungen waren kindliche und sah man Kinder in Gasthäusern selten, im Theater fast nie, sie wurden eben um 7 Uhr zu Bette gebracht, da eine jahrtausend alte Erfahrung gelehrt hat, daß der kindliche Organismus viel Schlaf nöthig habe.

Von Allem dem geschieht heutzutage in vielen großstädtischen Familien gerade das Gegentheil, und ist es zu wundern, wenn auch das Nervensystem der Kinder heute das Gegentheil der früheren darbietet? Das Nervensystem der Kinder müßte ein ganz anderes

sein, sollte es allen schädlichen Potenzen, die heute auf dasselbe einwirken, kräftig widerstehen. Es würde zu weit führen und ist eigentlich Sache des Pädagogen, über die Mängel der heutigen Erziehung sich ausführlicher auszusprechen. Hier soll nur eine Abweichung von der früheren Erziehungsmethode besprochen werden, das ist der Genuß von Alkohol in Form von Wein und Bier im Kindesalter.

Gehen wir eine Generation zurück, so finden wir, wie gesagt, den Alkohal in jeder Form für Kinder als verbotenes Getränk, geradezu als Gift bezeichnet. Heute gilt er als unentbehrliches Stärkungsmittel in der Kinderstube.

In solchen Fragen der tausendjährigen Erfahrung, wie es die Ernährung der Kinder ist, hat der Instinkt der Menschen immer das Richtige getroffen, und die Wissenschaft, die das Gegentheil auf Grund grauer Theorie einführen wollte, wird sich gezwungen sehen, die alte Erfahrung als richtig anzuerkennen.

Jetzt schon mehren sich die Stimmen der Kinderärzte, die große Vorsicht bei der Verordnung von Alkohol bei Kindern empfehlen. Um aber die Frage, welche Eltern klüger handeln, Diejenigen, die es mit der alten Sitte halten und den Kindern weder Wein noch Bier geben, oder Diejenigen, welche die heutige Mode mitmachen, gewissenhaft beantworten zu können, müssen wir eine kleine Untersuchung über die Wirkung des Alkohols auf den menschlichen Organismus anstellen.

Der reine Alkohol hat in seiner concentrirten Form als Arznei von jeher eine hervorragende Rolle gespielt. Er wird in den Lehrbüchern über Arzneikunde unter den Giften angeführt, und zwar als Nervengift. Er hat auch die häufig bei solchen Giften vorkommende Eigenschaft: in kleinen Dosen erregend, in großen lähmend zu wirken. In der früheren Zeit, wo die Chemie noch in den Kinderschuhen ging, wurde der Alkohol das Lebenswasser — Aqua vitae — genannt, und wollte man damit andeuten, daß der concentrierte Alkohol das beste Mittel sei, um erloschene Lebensgeister zu wecken.

Diesen Ruf und diese Wirkung hat der Alkohol auch heutzutage, ja er hat ihn eher im erhöhten Grade, weil das Nervensystem, auf welches der Alkohol in erster Linie wirkt, bei der heutigen Generation ein weit leichter reizbares, ein schwächeres ist, als früher. Die scheinbar belebende Wirkung des Alkohols beruht, wie dies also schon lange bekannt ist, auf einer unmittelbaren Reizung des Central-Nervensystems des Gehirns.

Die Reizung des Gehirns ist, wie wir heute durch die exacten Forschungen Professor Bunge's in Basel wissen, eine sehr kurz dauernde und scheinbare und geht rasch in den entgegengesetzten Zustand, in den der Lähmung einzelner Gehirncentra über. So z. B. besteht bei den Laien die falsche Ansicht, daß der Alkohol bei kaltem Wetter wärme. Dieses Wärmegefühl

ist eine Täuschung. Man fühlt das warme Blut in Folge der Lähmung der Hauptgefäße in vermehrter Menge durch die Haut strömen. Dadurch wird aber auch die Wärmeabgabe bedeutend vermehrt und der Effect ist in kurzer Zeit der, daß der Körper mehr abgekühlt ist, als er es ohne den Alkoholgenuß wäre. Auch werden durch den Alkohol die Hirncentren gelähmt, welche dem Kältegefühl vorstehen. Daraus erklärt sich die längst bekannte Thatsache, daß Trinker sehr leicht dem Erfrierungstode erliegen. Damit stimmen auch die Erfahrungen der Wallfischfänger überein, wovon die Mehrzahl „Abstainers“ sind, und keinen Tropfen Alkohol bei ihren enormen Strapazen in der ärgsten Kälte an Bord haben.

Jetzt kommen wir aber zu dem größten Irrthum, der über die Wirkung des Alkohols verbreitet ist, nämlich zur Annahme, daß der Alkohol stärkt. Um hier dem Laien zur Erkenntniß dieses eingewurzelten Irrthums zu Hilfe zu kommen, wollen wir einen Vergleich anstellen. Der Alkohol ist für die Nerven das, was für die Pferde die Peitsche ist. Obwohl wir täglich sehen können, welche enormen Kraftleistungen die Pferde in Folge der Anwendung der Peitsche hervorbringen, so wird doch kein vernünftiger Mensch behaupten, daß die Peitsche den Pferden Kraft gebe. Wir werden an diesem Vergleiche später die gute Seite, die der Alkoholgenuß für den Menschen hat, ersehen können, wir werden aber daran auch er-

kennen, wie zwecklos derselbe, ja wie schädlich der regelmäßige Genuß für das Kindesalter ist.

Daß dieser Irrthum über die stärkende Wirkung des Alkohols so unausrottbar ist, erklärt sich, wie *Bunge* annimmt, hauptsächlich aus den Erfahrungen der Gewohnheitstrinker. Wer einmal an regelmäßige Aufnahme von Alkohol gewöhnt ist, wird in der That *erst wieder* durch den Alkohol leistungsfähiger, als er es bei plötzlicher, vollständiger Entziehung des Alkohols sein würde. Dieselbe Wirkung sehen wir aber auch bei den heute leider so häufigen Morphiophagen. Wenn einem Morphiumsüchtigen das Morphium plötzlich entzogen wird, so kann er weder arbeiten, noch schlafen, noch essen — er muß wieder Morphium nehmen, um etwas leisten zu können. Das Morphium „stärkt“ den bedauerungswerthen Kranken. Doch weiß auch heute jeder Laie, wohin diese „Stärkung“ schließlich führt.

Ein fernerer Irrthum, der gerade in letzter Zeit durch die Magenpumpe eine vollkommene Aufklärung erhalten hat, ist der, daß der Alkohol die Verdauung anrege und beschleunige. Die Magenpumpe hat beim *gesunden* Menschen gerade das Gegentheil bewiesen. So lange Alkohol im Mageninhalt sich befindet, ist die Verdauung eine bedeutend verlangsamte und wird erst wieder eine regere, wenn der letzte Rest des Alkohols aus dem Magen verschwunden ist. Es muß hier hervorgehoben werden, daß diese Beobachtungen am *gesunden* Magen gemacht wurden und sich die Ver-

hältnisse beim kranken Magen ändern. Dies gilt Alles für die Wirkung des gereinigten Alkohols, wie derselbe im unverfälschten Wein und Bier vorhanden ist.

Wir wissen aber, daß sämmtliche Weine und Biere, die für den Export hergerichtet werden, einen Zusatz von Alkohol erhalten. Daß derselbe nicht immer der reinste ist, sondern häufig durch die sehr giftigen Butyl- und Propyl-Alkohole verunreinigt ist, dürfte ebenso bekannt sein. Die schädliche Wirkung dieser verunreinigten Alkohole ist auch eine potenzirte. Welch' großen Umfang diese sogenannte „Vinage“ schon erreicht hat, beweist die Debatte über die Alkoholisation der Weine, welche am 19. October 1886 in der Akademie der Wissenschaften in Paris stattfand. Brouadel wies nach, daß in den spanischen Weinen allein jährlich circa 33 Millionen Liter deutscher Alkohol nach Frankreich gebracht werden; fast ebensoviel, wenn nicht mehr, wird in den Bordeaux-Weinen über ganz Europa versendet.

Welch' schädlichen Einfluß der starke Genuß von Alkohol auf das Nervensystem ausübt, braucht hier nicht auseinandergesetzt zu werden, da es doch glücklicherweise selten vorkommt, daß Kindern Alkohol in größerer Menge gegeben wird. Eines dürfte aber vielen Lesern unbekannt sein, daß es nämlich sogar Gehirne Erwachsener gibt, auf die schon sehr kleine Mengen Alkohol, 1—2 Gläser Wein außerordentlich stark wirken. Es sind dies Naturen, deren Gehirn schon von vorneherein

sich in einem fortwährenden Reizzustande befindet, und wo der kleine Zuwachs von Reiz genügt, um die ganze Gedankenordnung und sämmtliche Hemmungsvorrichtungen im Gehirne über den Haufen zu werfen.

Daß schon kleine, täglich gereichte Alkoholmengen (1—2 Eßlöffel — $1/2$ Gläschen starken Weines) bei reizbaren Kindern genügen, um schwere nervöse Zustände, epilepsieähnliche Krämpfe, Chorea (Veitstanz), nächtliches Aufschrecken 2c. herbeizuführen, dafür hat der renomirte Kinderarzt in Bern, Professor Demme, zahlreiche Beweise beigebracht.

Zufolge dieser Untersuchung ist also die Hauptwirkung des Alkoholgenusses in kleinen Dosen als eine künstliche Reizung, eine scheinbare Steigerung der Thätigkeit des Nervensystems aufzufassen, die jedoch bei größeren Dosen bald in das Stadium der Lähmung einzelner Gehirncentra übergeht. Da diese Wirkung eine um so sichere ist, je weniger der Organismus an das Mittel gewöhnt ist, so haben wir an dem Alkohol in allen Schwächezuständen, in der Erholung nach schweren Krankheiten und in allen Zuständen des Nervensystems, wo eine Herabstimmung desselben vorhanden ist, ein unersetzliches Heilmittel. Darum wird auch der Alkohol die Milch der Alten genannt, und ist also ein unentbehrliches Unterstützungsmittel für ein durch rastlose Arbeit geschwächtes Nervensystem.

In diesen Zuständen hat der Alkohol auf die Nerven eine der Peitsche auf träge Pferde ähnliche

Wirkung, er reizt dieselben und spornt sie zu rascherer Arbeit an. Diese Wirkung tritt, wie schon erwähnt, nur dann sicher ein, wenn der Organismus nicht an das Mittel gewöhnt ist. Schon aus diesem Grunde, um also in schweren Krankheiten und deren schwächenden Folgezuständen die ganze Wirkung des ungewohnten Alkohols auf den kindlichen Organismus ausnützen zu können, soll man den Kindern keinen Alkohol geben, am allerwenigsten die kindliche Natur daran gewöhnen und sie dagegen abstumpfen.

Wenn wir nun in dem Alkohol ein Mittel erkannt haben, welches weder Kraft noch Stärke gibt, sondern als ein Reizmittel für das Nevensystem angesehen werden muß, so stellen wir uns die Frage: brauchen unsere heutigen Kinder ein solches Reizmittel? Fehlt es unseren heutigen Großstadtkindern an der Reizbarkeit des Nervensystems? Wahrlich nein! Im Gegentheil müssen wir in dieser Beziehung eher uns nach Mitteln umsehen, welche die enorm erhöhte Nervenerregbarkeit herabsetzen, als erhöhen. Wenn man also den Kindern ein Nervenreizmittel gibt, so muß man sich auch nicht wundern, wenn dasselbe seine Wirkung auf das Nervensystem ausübt, wenn die an und für sich schon nervösen Kinder durch den Alkohol noch nervöser werden und, um den obigen Vergleich wieder zu gebrauchen, man darf sich nicht wundern, wenn junge, feurige Pferde, dennen man zuviel die Peitsche gibt, schließlich durchgehen.

Die Nervenschwäche unserer Stadtkinder, die sich hauptsächlich in einer enormen Reflexerregbarkeit des Nervensystems, in einer verminderten Widerstandsfähigkeit gegen äußere Reize geltend macht, ist nicht zu vergleichen mit der Nervenschwäche, wie dieselbe die Folge schwerer Erkrankungen und darum eine regelmäßige Erscheinung der Reconvalescenz ist. Der letztere Schwächezustand ist ein vorübergehender, der erstere aber meist ein bleibender, weil angeborner: nervöse Eltern erzeugen nervöse Kinder. In dem einen Falle haben wir es mit einer krankhaften vorübergehenden Schwäche des Nervensystems zu thun, in dem anderen mit einer angebornen krankhaften Reizbarkeit.

Vergleichen wir die gesunde Spannung des Nervensystems mit dem musikalischen a, so sind z. B. die Nerven in dem Falle einer Reconvalescenz nach schwerer Krankheit um eine Octave tiefer und die Nerven einer neurasthenischen Person um eine Octave höher gespannt. Um also das in beiden Fällen kranke Nervensystem der Norm zu nähern, müssen wir in dem einen Falle die Nerven reizen, sie zu besserer Spannung antreiben, wir werden also in solchen Fällen Wein geben. In dem anderen Falle müssen wir das Nervensystem herabstimmen, wir müssen beruhigend wirken, also vor Allem alle Nervenreize meiden. Das Beruhigen haben wir leider häufig nicht in der Hand, das Reizen können wir meist vermeiden.

Das Nervensystem eines ganz gesunden Kindes ist schon zufolge der raschen Entwicklungs- und Wachsthums-Vorgänge des Organismus weit reizbarer und empfindlicher. Die früheren Generationen handelten schon aus dem Grunde vernünftiger, wenn sie von den Kindern den Alkohol, Kaffee und Thee ferne hielten und sie an die reizlose Milchnahrung gewöhnten.

Eine vollständig falsche Ansicht ist die, daß für blasse Kinder besonders die französischen Rothweine zur Blutbildung so außerordentlich viel beitragen; ja manche Laien glauben, der rothe Wein gehe sofort aus dem Magen zu Blut umgewandelt in die Gefäße über, welche Umwandlung dem Wein durch die Aehnlichkeit der Farbe erleichtert werde Dem gegenüber kann man nur die Thatsache feststellen, daß der Organismus in einem Fingerhut Milch mehr nothwendige Bestandtheile zur Blutbildung vorfindet, als in einem Liter Wein.

Aus dem Gesagten geht hervor, daß der Alkohol in allen seinen uns als Genußmittel zugänglichen Formen für den kindlichen Organismus, besonders in seinen zarten Altersstufen, nur als Medicin in Gebrauch gezogen werden soll, und daß die schablonenhafte Anwendung desselben in der Kinderstube, wie es heute Mode ist, energisch bekämpft werden muß. W i r m ü s s e n a l s o z u g e b e n, d a ß d i e f r ü h e r e n G e n e r a t i o n e n k l ü g e r h a n d e l t e n, w e n n s i e

von ihren Kindern den Alkohol in jeder Form ferne hielten. Und wenn auch in der damaligen Zeit in der Kinderstube manch gutgemeinter Unsinn begangen wurde, so hatte derselbe meist nur vorübergehende schlimme Folgen, während die heutige Unsitte des Alkoholgenusses zum mindesten in der Gewohnheit schlimme, bleibende Keime birgt.

Wenn die Pädagogen so viel über Frühreife und Zuchtlosigkeit der heutigen Jugend klagen, so hat dies nicht zum geringsten Theile in dem Alkoholgenuß der Kinder seine Begründung. Und ob diese Frühreife, dieses von den Eltern so viel bewunderte G'scheitsein der Kinder, künstlich noch befördert durch alle möglichen Reizmittel ein Glück für dieselben ist, wollen wir sehr dahingestellt sein lassen. Das Glück wohnt nur bei der Gesundheit, ob dieselbe nun in guten oder schlechten Verhältnissen sich befindet.

Die moderne Kinderheilkunde hat damit den größten Fehler begangen, daß sie den Alkohol, der nur an das Kinder-Krankenbett gehört, überhaupt in die Kinderstube eingebürgert hat, und es ist höchste Zeit, daß der Alkohol, der nicht nur das Nervensystem der gegenwärtigen Kinder-Generation, sondern durch dieselbe auch das der nächsten ruinirt, wieder aus der Kinderstube verwiesen wird. Möge es zum Heile unserer Kinder und Enkel bald geschehen!

Bemerkungen zur Desinfection.

Es ist gewiß sehr merkwürdig, daß man auch bezüglich der Desinfection dahin kommt, einzusehen, daß unsere Voreltern hierin trotz ihrer mangelnden Kenntniß mitunter doch den Nagel auf den Kopf getroffen haben. Die Desinfection meiner Mutter, besonders bei ansteckenden Krankheiten, bestand in guter Lüftung und — dem Anmachen eines kleinen Feuers mit gutgetrocknetem Wachholderholz (Kranawitholz). Aller Gestank, den man mit den heutigen Desinfectionsmitteln macht, leistet nicht mehr als obige Methode — ist aber dabei sehr unangenehm, ja, den Athmungsorganen geradezu schädlich, und den Kranken oft unausstehlich. Denn, wollte man die heutigen Desinfectionsmittel so anwenden, daß dadurch die Krankheitskeime zerstört werden, dann würden zu gleicher Zeit auch Deine Möbel 2c. ruinirt werden und Niemand könnte in einer solchen Atmosphäre existiren. Das bischen Carbol aufspritzen und verdampfen 2c. genirt die Bacillen nicht im Geringsten, genirt aber den Kranken sehr. Auch hat man sich heute schon wieder überzeugt, daß das Ozon der Luft der beste Zerstörer der Bacillen ist, und daß man durch die alte Methode, ein kleines Feuerchen im Krankenzimmer anzumachen, die Luft besser desinficirt als durch alle neueren Methoden. Das Wachholderholzfeuer macht man in einem kleinen eisernen Gefäß an und stellt dasselbe auf ein

Brettchen am Boden. Besser sind eigene tragbare Gefäße, die seitliche Löcher haben, um dem Feuer Luft zuzuführen; damit kann man im Zimmer herumgehen und alle Winkel desinficiren.

Auch die alte Methode, Nachttöpfe und Leibstühle mit frischer Gartenerde geruchlos zu machen, ist besser als alle chemischen Zusätze.

Auch für die Wäsche braucht man nur die Hitze anzuwenden und keine chemischen Zusätze, die die Wäsche ruiniren, da die Siedehitze die Bacillen sicherer zerstört.

Aber nicht nur bei ansteckenden Krankheiten sollst Du diese einfache Desinfectionsmanier anwenden, sondern bei allen fieberhaften Krankheiten mußt Du für reine Luft auf die obige Weise sorgen. Auch soll es Dein Princip sein, wenigstens einmal die Woche das Bettzeug an die Sonne zu geben und gut durchzulüften. Leute, die auf Reinlichkeit und Gesundheit halten, thun das alle Tage.

Hier muß ich noch einige Bemerkungen über das Wochenbett machen.

Auch im Kindbettzimmer hat die neuere Medicin, ebenso wie in der Kinderstube, mit dem Alten so gründlich aufgeräumt, daß sich eine Ur-Großmutter entsetzen würde, müßte sie mitansehen, was heutzutage mit einer Wöchnerin alles vorgenommen wird. Hat die heutige Mode auch manche alte Mißbräuche entfernt, so hat sie aber auch manchen neuen Mißbrauch

wieder eingeführt. Geschah früher zuwenig für die Reinlichkeit — so geschieht heute zuviel, und der Umstand, daß die heutigen jungen Frauen nach dem ersten Kinde meist auf Jahre hinaus kränkeln, spricht nicht sehr für die Methode der Vielgeschäftigkeit.

Das oberste Princip bei diesem, für die Familie so wichtigen Akt ist wohl die Reinlichkeit, aber die ist viel wichtiger bei Allem, was innerlich mit der Frau in Berührung kommt, als äußerlich. Man kann mit der größten Berechtigung auch heute noch trotz allen Desinfectionsvorschriften den Satz aufstellen, daß, wenn die Frauen innerlich bei der Entbindung **gar nicht** berührt würden, viel weniger Frauen wegen mangelnder Diagnose und Hilfe zu Grunde gehen oder krank würden, als es heute der Fall ist.

Es soll daher sowohl vor, während, als nach der Entbindung jede Untersuchung, die nicht unbedingt nothwendig ist, unterlassen werden, weil der dadurch hervorgerufene Schaden weit größer sein kann als der mögliche Nutzen.

Das viele Untersuchen bringt überhaupt den Frauen mehr Schaden als man glaubt. Dies gilt auch für die Zustände, die mit dem Wochenbette nichts zu thun haben. Es finden trotz der fortgeschrittenen Reinlichkeit viel mehr Uebertragungen von Krankheiten statt, als man gemeinhin annimmt,

weil selbst die scrupulöseste Reinlichkeit diesen mikroskopischen Krankheitsträgern gegenüber nicht absolut sicher wirkt. Daher sollen Frauen wieder in dieser Beziehung zur alten Waffe der Schamhaftigkeit greifen, sie ist nicht nur eine schöne Zierde, sondern auch ein vorzügliches, prophilaktisches Verhütungsmittel für viele Krankheiten. Ist eine Untersuchung unbedingt nöthig, so verlange, daß in Deiner Gegenwart Hände und Instrumente des Untersuchenden gründlich gewaschen werden, noch sicherer ist, wenn sich die Frau zu diesem Zwecke einen eigenen Spiegel durch ihren Hausarzt kaufen läßt.

Medicinische Hausregeln.

Vor Allem kehre zur Gewohnheit Deiner Vorfahren zurück und halte Dir einen Hausarzt, nicht viele.

*
* *

Ein Haus, wo viele Aerzte verkehren, lieben die Krankheiten.

*
* *

Sei vorsichtig in der Wahl Deines Hausarztes, siehe mehr auf den Charakter als auf den Ruf.

*
* *

Du würdest kaum Dein Vermögen einem Menschen mit schlechtem Charakter anvertrauen, umsoweniger die Ehre und die Gesundheit Deiner Familie.

*
* *

Nimm Dir keinen Specialisten zum Hausarzt, am allerwenigsten aber einen Arzt, der das Messer liebt.

*
* *

Hast Du Deinen Hausarzt als vertrauenswürdig erkannt, dann betrachte ihn als Deinen Freund und behandle ihn darnach.

*
* *

Nie lasse einen anderen Arzt, als den Dir Dein Hausarzt empfiehlt, in Dein Haus.

*
* *

Stets habe Dein Hausarzt bei allen wichtigen ärztlichen Fragen das entscheidende Wort, darnach richte Dich.

*
* *

Der Hausarzt kennt Deine Natur, nicht der Consiliarius.

*
* *

Wehe jedem Kranken, dessen Arzt sich nicht als Diener der Natur, sondern als deren Herrscher dünkt.

*
* *

Darum ist ein hochmüthiger, kühner Arzt zugleich ein gefährlicher.

*
* *

Selten ist der ein guter Arzt, der auf seinen Beruf schimpft.

*
* *

Wer seinen Collegen einen Esel nennt, ist in der Regel selbst einer.

*
* *

Hüte Dich vor Aerzten, die sich selbst bei jeder Gelegenheit rühmen.

*
* *

Bei Concilien sind zwei gerade recht, drei schon bedenklich, mehr als drei eine Gefahr für den Patienten die größer ist, als die Krankheit selbst.

* * *

Das beste ist *Einer*, der das volle Vertrauen besitzt und auch verdient.

* * *

Vor jeder innerlichen Untersuchung mit der Hand oder Instrumenten verlange, daß sowohl die Hand als die Instrumente vor Deinen Augen gründlich gereinigt werden; die Hände und Instrumente des Arztes sind oft die Träger von ansteckenden Krankheiten.

* * *

Hüte Dich vor allen neuen chemischen Mitteln und Curmethoden, bevor sie 2 Jahre alt sind; dann ist das Medikament oder die Curmethode entweder als schädlich aufgegeben oder hat sich bewährt. Dein Körper soll nie ein Versuchsobject sein.

* * *

Sei principiell ein Feind des Einnehmens von Medikamenten. *Der Nutzen dieses Princips ist im Durchschnitt größer als der mögliche Schaden.*

* * *

Sei principiell ein Feind des Schneidens, auch hier ist der Nutzen dieses Principes größer als der eventuelle Schaden.

* * *

Bevor Du Dich operiren läßt, frage mindestens drei, besser fünf Aerzte, aber nicht im Consilium, sondern jeden allein. Ist die Majorität dafür, und darunter Dein Hausarzt, dann lasse Dich ruhig operiren, sonst nicht.

*
* *

Der größte medicinische Irrthum der heutigen Zeit ist die Ansicht, daß viel essen viel Kraft gibt. Wenn die Kraft beim Fleischhauer und beim Bäcker zu kaufen wäre, es würde nirgends Leute in guten Verhältnissen geben, die schwächlich wären. Und doch sehen wir gerade das Gegentheil: Die Schwachen bei den reichen Classen und die Starken bei den Leuten, die keinen Ueberfluß, aber auch keinen Mangel haben, und ihre Muskulatur ordentlich gebrauchen.

*
* *

Es kommt eben nicht darauf an, was man ißt, sondern was man verdaut. Daher sehen wir manche Leute bei vielem Essen mager bleiben und manche bei wenigem Essen fett werden.

*
* *

Darum ist es auch für ältere Leute ein ganz gewaltiger Fehler, wenn sie glauben mit viel Essen die nachlassende Kraft zu ersetzen. Je schwächer die Verdauung wird, desto weniger muß man derselben zu arbeiten geben. Das Nöthige nimmt die Natur sich aus Wenigem auch, und beim Vielen gehen nur Verdauungs-

säfte verloren, so daß eher eine Schwächung als eine Kräftigung daraus resultirt.[1])

*
* *

Mäßigkeit und Arbeit sind die Geheimnisse eines gesunden Lebens und die sicherste Quelle aller Lebenskraft.

*
* *

Unreinlichkeit ist die Quelle vieler Krankheiten, daher scrupulöseste Reinlichkeit mit allem, was mit dem Körper außen und innen in Berührung kommt; vor allem aber sorge für reine Luft in Deinem Hause.

*
* *

Ein altes Sprichwort sagt: Wo die Sonne nicht hinkommt, kommt der Arzt hin. Eine lichte, sonnige Wohnung ist daher, besonders für Kinder, ein oberstes Erforderniß.

*
* *

Schone keine Auslage für Deine und der Deinen Gesundheit, denn das heißt sparen. Lege Dein Geld aber nicht beim Apotheker an, sondern lege es aus für gute Luft und — Ruhe. Das letztere haben die Großstädter am meisten nöthig.

*
* *

Meide daher die große Heerstraße der berühmten Curorte. Gute Gebirgsluft, gutes Trinkwasser, einfache Kost und kein Aerger leisten häufig mehr, als alle

---

[1]) Siehe „Sonniges Alter" von Cornaro.

berühmten Quellen und Bäder für sich allein bieten können.

Mußt Du in ein Bad, so überlasse Dich diesbezüglich dem Rathe Deines Hausarztes und frage nicht einen berühmten Professor, der weder Deine Natur kennt, noch Dein Leiden in 5 Minuten so genau erkennen kann, um das Richtige zu wählen.

* * *

Lass' an Niemanden von Deinen Angehörigen eine Morphiuminjection von Jemand andern geben, als von Deinem Hausarzte. Ist eine nothwendig, so soll sie der Arzt machen. Dulde es aber nicht, daß die Injectionsspritze Laienhänden aus Bequemlichkeitsrücksichten übergeben wird. Einmal im Hause, ist sie nicht mehr hinauszubringen.

* * *

Hüte Dich und die Deinen vor der Hypnose. Das heißt den Teufel mit dem Belzebub austreiben.

* * *

Lass' principiell keine Geheimmittel in Dein Haus. Entweder sind sie wirkungslos oder schädlich; auf jeden Fall bist Du zum wenigsten finanziell betrogen.

Inhalts-Verzeichniß.

Symptomen-Register.

Hausmittel-Register.

Gesellschafts-Buchdruckerei, III., Erdbergstraße 3.